

タンダーポーク 164kcal 塩分 1.2g

<材料 4人分>

豚ヒレ肉・・・360g
A ヨーグルト・・・大さじ8
カレー粉・・・小さじ2
ケチャップ・・・大さじ1
醤油・・・小さじ1
生姜（おろし）・・・小さじ1
にんにく（おろし）・・・小さじ1



<作り方>

- ① 豚ヒレは食べやすい大きさに切ったら、包丁の背でたたいて皮に切れ目をいれます。
- ① ①をAに漬け込みます。
- ② 220℃にあたためたオーブンで20～25分焼きます。

豆花(とうふぁ) 30kcal 塩分 0.1g

<材料 4個分>

豆乳・・・500ml
にがり・・・3ml
砂糖・・・大さじ1強
塩・・・少々
黒みつ、きな粉・・・お好みで



<作り方>

- ①ボールに生地材料を入れて、よく混ぜ合わせます。
- ②耐熱容器に注いでラップをかけます。
- ③電子レンジで2分加熱します（固まっていなかったら30秒ずつ追加します）。
- ④お好みで黒みつ・きな粉をかけたら出来上がりです。