

体にやさしいレシピ

厚揚げの豚バラ巻き

主菜



材料(4人分)

絹厚揚げ(4個入り).....1P
豚バラ肉.....160g
片栗粉.....適量
水.....1/2 カップ(100ml)
A おろししょうが.....小さじ1
料理酒.....大さじ1と1/2
減塩醤油.....大さじ1と1/2
みりん.....大さじ1と1/2
味噌.....小さじ1
卵.....4個
小松菜.....1/2 袋

下準備

- ♪ 絹厚揚げ.....キッチンペーパーで油をふきとり、1本を横四等分に切る。
- ♪ 豚バラ肉.....半分に切る。
- ♪ 卵.....ゆで卵を作る。
- ♪ 小松菜.....ゆでて、3cmの長さに切り、絞っておく。

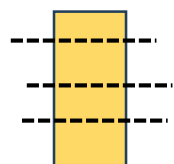
作り方

① 豚バラを広げ、全体に片栗粉をまぶす。その上に厚揚げを置き、手前からくるくる巻いていく。

② ①の巻き終わりを下にしてフライパンに並べ入れ、中火にかける。
余分な油をキッチンペーパーでふき取りながら両面に焼き色をつける。水 1/2 カップ(100ml)を、Aを加え、煮立ったら時々転がしながら約5分間煮る。

③ 煮汁に照りが出てきたら、ゆで卵、ゆでた小松菜を加えて煮汁に絡める。

厚揚げの切り方



ゆで卵のゆで時間目安

- ・沸騰して3分:とろっとした半熟卵
- ・沸騰して8分:一般的な半熟卵
- ・沸騰して12分:固ゆで卵

ポイント

- ♪ 厚揚げを豚バラ肉で巻いたボリューム満点のごちそうレシピです。
- ♪ 厚揚げは4個や6個に切っているタイプもあるので、そちらを使うと時短になります。
- ♪ ゆで卵はお好みの固さに仕上げてください。

【1人分の栄養価】 ※1人分の野菜摂取量は25gです

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
320kcal	18.3g	25.1g	5.6g	368 mg	190mg	3.2mg	0.9g	1.0g