

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)

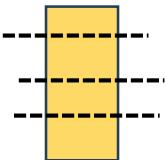
絹厚揚げ(4個入り) ······	1P
豚バラ肉 ······	160g
片栗粉 ······	適量
水 ··· 1/2 カップ(100ml)	
A おろししょうが ······	小さじ 1
料理酒 ······	大さじ 1 と 1/2
減塩醤油 ······	大さじ 1 と 1/2
みりん ······	大さじ 1 と 1/2
味噌 ······	小さじ 1
卵 ······	4 個
小松菜 ······	1/2 袋

A

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。

厚揚げの切り方



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。

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

ゆで卵のゆで時間目安

- 沸騰して3分: ところとした半熟卵
- 沸騰して8分: 一般的な半熟卵
- 沸騰して12分: 固ゆで卵