



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



厚揚げでかさ増ししてボリュームアップ!

厚揚げの肉巻き



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
553kcal	1.9g	約20分

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

厚揚げ・・・・・・・・・・250g
豚肉 パラうす切り・・・・・・・・8枚
片栗粉・・・・・・・・・・大さじ2
サラダ油・・・・・・・・・・小さじ1
塩・こしょう・・・・・・・・少々
焼き肉のたれ・・・・・・・・大さじ2
炒りごま(白)・・・・・・・・小さじ1/2

■作り方

- ①厚揚げは横にして2cm幅の棒状に切る
- ②①を豚肉で巻き、塩・こしょうをし、片栗粉をまぶす
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②の巻き終わりを下にして並べ、全体に焼き色が付くまで焼く
- ④③に火が通ったら焼き肉のたれを加え、汁気が無くなるまで煮絡める
- ⑤④を皿に盛り、ごまをふる

cooking memo