

(株)フォレストファーマシー
管理栄養士監修



管理栄養士による健康・栄養情報&レシピを配信中！
下記QRコードを読み取ってご登録できます♪
ぜひチェックしてみてください★



LINE



Instagram

取り扱い薬局



今月のレシピ

大葉でさっぱり！
厚揚げの豚しそ巻き

大葉でさっぱり！ 厚揚げの豚しそ巻き



1人分 栄養価

・エネルギー	442kcal
・たんぱく質	17.1g
・脂質	31.0g
・炭水化物	19.9g
・食塩相当量	2.7g

材料（2人分）

- ・厚揚げ 1枚
- ・豚バラ肉 4枚（長いもの）
- ・大葉 4枚
- ・片栗粉 大さじ2
- ・油 小さじ1
- ★醤油 大さじ2
- ★砂糖 大さじ1
- ★みりん 大さじ1
- ・白ごま 適量（仕上げ用）

作り方

- ① 厚揚げを細長くなるよう4等分に切る。
- ② ①の厚揚げ1つずつに大葉を巻く。
- ③ ②に豚バラ肉を巻く。
- ④ 片栗粉を全体的にまぶす。
- ⑤ ★の調味料類を混ぜ合わせておく。
- ⑥ フライパンに油を入れて中火にかけ、④の肉巻きを入れて転がしながら焼く。キッチンペーパーで余分な油をふく。
- ⑦ 肉に焼き目がついたら、★の合わせ調味料を入れ、転がしながらたれをつけて、とろみがついたら火を止め、出来上がり♪



チェック
ポイント

① 肉に焼き目がつくまで焼くことで、外はカリカリ、中はふんわりと仕上がります！



アレンジ
ポイント

① チーズと一緒に巻いてもオススメ
② 味付けを味噌ベースにしても美味しく召し上がれます！

こんなレシピがほしい！
その声、
お聞かせください！！



←こちらのQRコードを読み取り、
レシピに関するアンケートに
ご回答ください！後日、ご希望
のレシピを薬局内掲示または
SNSで配信いたします！