

(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



まさにホタテ！？ ホタエのき



1人分 栄養価

・エネルギー	192kcal
・たんぱく質	2.6g
・脂質	4.4g
・炭水化物	38.9g
・食塩相当量	1.8g

材料（2人分）

・えのき	1袋
・ライスペーパー	5枚程度
・片栗粉	適量
・バター	10g
・醤油	大さじ1

作り方

- ① えのきの根元を切り落とし、5等分に分ける。
- ② ライスペーパーを水で濡らし、①のえのきを乗せ、できるだけきつくライスペーパーを巻く。これを全部で5回繰り返す。
- ③ ②を輪切りになるよう4～5等分に切る。
- ④ ③の切り口に片栗粉をまぶす。
- ⑤ フライパンにバターを溶かし、④を両面こんがりするまで焼く。
- ⑥ 仕上げに醤油をかけて、出来上がり♪



チェック ポイント

- ① ライスペーパーをきつく巻くことがコツ。緩いとホタテ感が薄れます。



アレンジ ポイント

- ① バター・醤油以外にも、液体味噌とバターで味付けしても美味しくできます。

これまで掲示した
レシピを知りたい方は
こちらから⇒



←こちらのQRコードを読み取る
と会社ホームページのお知らせ
へアクセスできます！そこから
過去のレシピや栄養コラムをご
覧下さい♪