

最優秀賞

厚揚げ肉巻き 野菜あんかけ

厚揚げを使うことで、豚バラ肉だけを使うよりも脂質を抑えつつ、たんぱく質がとれます。あんかけには野菜もしっかり！



1人あたり
たんぱく質 …… 27.7 g
エネルギー …… 665 kcal
塩分 …………… 1.1 g
野菜 …………… 98 g

調理時間
20分

材料 (2人分)

豚バラ薄切り肉	160g
厚揚げ	2枚
玉ねぎ	1/2個(100g)
ピーマン	1個(35g)
にんじん	1/2本(75g)
しめじ	1/2パック(50g)
水	150ml
A「ヤマキ 割烹だし」	小さじ4
水	小さじ2
B片栗粉	小さじ2
「AJINOMOTO オリーブオイル」	大さじ2

作り方

- 厚揚げはひと口大に切り、豚肉を巻く。玉ねぎ、ピーマンは細切りにし、にんじんは4cm長さの短冊切りにする。しめじは小房に分ける。
- フライパンに油を大さじ1を熱し、①の厚揚げの巻き終わりを下にして焼く。焼き目がついたら全面を転がしながら、肉に火が通るまで焼く。
- 鍋に油大さじ1を熱し、①の玉ねぎ・ピーマン・にんじん・しめじを入れて炒める。野菜がしんなりしたらAを加えてひと煮立ちさせ、混ぜ合わせたBを加えてとろみをつける。
- 器に②を盛り、③をかける。