

たんぱく質

厚揚げ

×

豚肉



豚肉巻いてボリューム満点！！甘辛くてご飯が進む！

厚揚げの豚肉巻き

フレイル予防応援レシピ（2人分）

豚バラ肉薄切り	200g	◎醤油	大さじ 1.5
厚揚げ豆腐	150g	◎砂糖	大さじ 1
●塩	少々	◎みりん	大さじ 1
●ブラックペッパー	少々	◎穀物酢	大さじ 1/2
小ネギ	お好みで		
いりごま	お好みで		

※栄養価は、厚揚げ200gで計算

※参考値

調理時間 20分

たんぱく質量 42.7g

協力：名手病院管理栄養士

- ①厚揚げは8等分に切ります。◎はボウルで混ぜ合わせます。
- ②フライパンに少量の油をひきます。火はまだつけません。厚揚げに豚肉を巻いたら、巻きおわりを下にしてフライパンに並べます。
- ③◎をふり、中火で表面をまんべんなく焼きます。
- ④すべての面に焼き色がつくまで焼いたら、キッチンペーパーでフライパンの余分な油をきちんとふき取ります。◎を入れよく煮からめて完成。皿に盛り、お好みで小ねぎ、いりごまを散らせます。

フレイル予防応援レシピ
NPO法人フレイルサポート紀の川×



※塩分や脂質に配慮したレシピではありません。持病をお持ちの方、栄養指導をお受けの方はご注意ください。