

ヘルシー & 節約おかず！ 厚揚げの角煮



【1人あたりの栄養量】

エネルギー 328kcal 食塩相当量 1.8g
たんぱく質 14.0g ビタミンB₁ 0.28mg

* 日本食品標準成分表2020年度版(八訂)に基づいて計算をしています

* 栄養量に卵と青菜は含みません



～カロリーダウンシリーズ～

【材料(2人分)】

A	* 厚揚げ	1枚(150g)
	* 豚バラ肉	90g(3枚)
	* 片栗粉	大さじ1
	* 塩コショウ	少々
	* しょうゆ	大さじ1
	* みりん	大さじ1
	* 酒	大さじ1
	* 砂糖	小さじ1
	* すりおろし生姜	小さじ1
	* 水	大さじ1

お好みでチーズやしそを入れてアレンジも可能です♪

【作り方】

- ① 厚揚げは1枚を6等分に切ります。
- ② 豚バラ肉は半分に切り、広げて厚揚げに巻きます。
- ③ 全体に塩コショウと片栗粉をまぶします。
- ④ フライパンに巻き終わりを下にして並べ、中火で火にかけます。
- ⑤ 豚肉に火が通ったらAを入れ、味を絡めながらさらに加熱して完成です。



cookpad

栄養相談(無料)
も受付けています♪
薬局スタッフまで♪



クックパッドからも
チェックできます！
みなさんのつくれば
お待ちしております！

腹持ちが良く、ダイエット中にも気軽に角煮の味が楽しめます。厚揚げと豚肉で体をつくるたんぱく質がしっかりと摂れます。また豚肉に含まれるビタミンB₁には疲労回復効果があり、夏バテ予防におすすめ！

栄養士 MEMO



皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。

レシピ作成：(株)ピー・アンド・エス 管理栄養士・栄養士