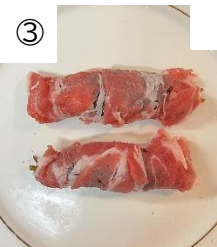


『きんぴらごぼう』を使ったアレンジレシピ

肉巻き



きんぴらごぼう 80g



【材料】2個分
 きんぴらごぼう…40g
 豚薄切り肉(しゃぶしゃぶ用)…4枚
 ごま油…小さじ1
 焼きのり…適量 ※なくてもよい
 <合わせ調味料>
 醤油、料理酒、砂糖…各2g

【材料】1枚分
 きんぴらごぼう…80g
 小葱(冷凍カット)…15g
 絹豆腐…150g 卵…1個
 片栗粉…大さじ3
 ごま油…小さじ2
 <タレ>
 酢、醤油…小さじ1 白ごま…適量
 お好みでニンニクや一味唐辛子など

豆腐チヂミ



【作り方】

- ① 豚薄切り肉 2枚に、焼きのりときんぴらごぼう 20g程を乗せて巻く。
- ② フライパンにごま油を熱し、巻き終わりを下に並べ入れ、転がしながら全体に火を通す。
- ③ 合わせ調味料を加え、②にからめる。
- ④ 1本を斜め半分に切り、お皿に盛りつける。

【栄養成分値】2個当たり

熱量 273kcal、たんぱく質 13.0g、脂質 17.9g、
 炭水化物 14.8g、食物繊維 2.2g、食塩相当量 0.8g

【作り方】

- ① 絹豆腐を泡だて器で混ぜる。
- ② ①に卵を加えて、混ぜる。
- ③ ②にきんぴらごぼうと小葱を加えて混ぜ合わせ、片栗粉大さじ3を加えて混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにごま油を熱し、中火で両面焦げ目が付くまで焼く。
- ⑤ 食べやすく切って盛り、タレを添える。

【栄養成分値】1枚当たり

熱量 478kcal、たんぱく質 17.0g、脂質 17.9g、
 炭水化物 51.2g、食物繊維 6.4g、食塩相当量 2.5g

<ポイント> 簡単!「巻く・混ぜる・焼く」のみ、タンパクもとれるレシピ

肉巻きは、お肉にきんぴらごぼうを巻いて、焼くだけでとても簡単にできるレシピです。きんぴらごぼうに味がしっかりついているので、味付けは少量で美味しく召し上がれます。豆腐チヂミはごま油を使用し、フライパンでこんがり香ばしく焼くのがポイントです。豆腐を使用しているので外はカリッと、中はふわっとした食感です。タレは、最初に酢醤油で、その後お好みでニンニクや一味唐辛子などを足して変化をつけられ、飽きることなく、最後まで美味しく召し上がれます。ぜひ、お試しください!