



ariさん

県内在住。フードバイザーとして料理教室を開くなど幅広く活躍。

「家ごはん」から「おもてなしごはん」まで幅広い食シーンを提案してくれます。

ariさんちの台所

—豚肉—



1人前：約309kcal

厚揚げの豚バラ巻ソテー

●材料(4人分)

豚バラ肉……………16枚
 厚揚げ……………2枚
 塩コショウ……………適宜
 バター……………10g
 醤油……………大さじ2
 みりん……………大さじ2

●作り方

- ①厚揚げは8等分にします。バラ肉を巻きつけて軽く塩コショウをしてした味をつけます。
- ②フライパンを熱して①を全面に焼き色がつくように転がしながら焼き付けます。キッチンペーパーなどで余分な油をふきとり、醤油とみりんをまわしかけ全体に味が馴染んだらバターを落とし、火をとめてバターが溶けたらできあがり。

ひとくちメモ

必ず巻き終わりを下にして焼き付けます。



厚揚げの切り方や巻きつけ方はアレンジしてください。