

料理名 : 肉巻き増し増し厚揚げ

【材料】 4 人前
・厚揚げ×2枚
・豚バラ×200g
・焼肉のタレ×適量

【添え付け】
・ゆで卵×4個
・ベビーリーフ、トマト×適量
・(お好みで)ネギ、ゴマ×適量

【出来上がり写真】



【作り方】

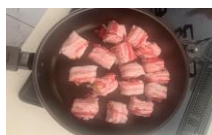
① 厚揚げを適当な大きさに切る



② 厚揚げに豚バラを6面が隠れるように巻く



③ 油を敷かずに、フライパンで6面に焼き色が付くまで焼く



④ 焼き色が付いたら火を止めて、フライパンに焼肉のタレ(ニンニク系、おろし系など)をかけて余熱でからめる。



⑤ からまったら完成

コメント(この料理に込めた思いなど自由に)

- ・中高生男子が毎日でも良いで！とリクエストする程の味濃い系、時短、安上がりの青春メンです。
- ・「肉は？」ばかり言う育ち盛りを黙らせるほどのパワーがありますが、植物性タンパク質も摂れるのでヘルシーです。
- ・部活から帰って来てこれをおかずに丼ぶり飯を片手に食べる様は圧巻です。

掲載時の名前(ニックネームなど) フレック&チョコちゃん

ご職業(学生,主婦,会社員など): 主婦