

目黒やすだ内科クリニック監修 低糖質レシピ 豚肉と白菜の油揚げロール

お揚げの中に、白菜と豚肉をいれて煮るだけ！ジューシーな味にはまりますよ(^^)／

準備時間

0分

調理時間

20分

分量

2人前



材料（4個分）

油揚げ 4枚
豚バラ肉 4枚
白菜（小） 4枚
醤油 大2
酒 大1
ラカント 大1
水 適量
飾り：お好みで桜海老など

作り方

- 1、油揚げを半分に切り、中に白菜などが詰められるように、内側を開く
- 2、油揚げサイズにきった白菜と豚肉を詰める
- 3、巻き終わりをつまよじなどでとめ、鍋に巻き終わりを下にして、入れる
- 4、醤油とみりん、ひたひたの量の水をいれて10分くらい煮て完成

栄養成分表（1人前あたりの含有量）



糖質

4.2g

中にお好きな具をいれてもOK

一口サイズに切っても食べやすいですよ