

チーズ in 高野豆腐のミルク煮



材料(2人分)

高野豆腐	2枚	サニーレタス	2枚
スライスチーズ	2枚	トマト	中1個
大葉	6枚	牛乳	50ml
豚ロース薄切り肉	100g	水	50ml
小麦粉	大さじ1	[A] みりん	大さじ1
エリンギ	100g	コンソメ顆粒	小さじ1
ニンジン	5cm	塩・コショウ	少々
サラダ油	大さじ1		

作り方

- 高野豆腐は水で戻し、絞って水気を切り、包丁で1枚を3等分し、切り込みを入れる。
- チーズは1枚を3等分し、それぞれ巻きながら大葉で包む。
- ①で②をはさんで、豚肉で巻き、全体に小麦粉をまぶす。
- エリンギ、ニンジンを薄切りにする。
- フライパンでサラダ油を熱し、④を軽く炒めて取り出す。
- ③の巻き止まりを下にし、全体がこんがりするまで焼く。
- ⑤と[A]を⑥に加え、中火で加熱する。
- 皿にサニーレタス、トマト、⑦を盛り付けて完成。

乳製品だけでなく、
高野豆腐からもカルシウムが
取れる一品

ひと
口
メモ

▶ ビタミンDが豊富な
きのこ類と一緒に食べて
カルシウムの
吸収率をアップ!

1人分の栄養価 ●エネルギー/346kcal ●たんぱく質/24.3g ●脂質/19.4g ●カルシウム/252mg ●塩分/1.2g

広告

※広告の内容に関する問い合わせは直接広告主へお願いします。



売買・贈与・相続・抵当権抹消登記・遺言書作成など

アテンド司法書士事務所

お気軽にお問い合わせください!!

尾張旭市役所
南すぐ **司法書士 若杉 拓**

尾張旭市東大道町原田2498番地5
tel.0561-76-3696

病気を治す医療から
病気にならない医療を目指して

井上病院 健康管理センター

要予約 人間ドック・健診専用ダイヤル 76-2300
予約メール kenkou@inoue-hp.com

□人間ドック □生活習慣病予防健診 □特定健診
□市民健診 □各種がん検診 □各種健康診断
*婦人科検診 女性医師、技師在籍

医療法人社団順心会 **井上病院**
瀬戸市川北町2-11 TEL 83-3131
東三郷交差点北へ200m
URL: http://www.inoue-hp.com

離婚・労働・借金問題・相続・交通事故等
初回無料相談(電話・面談)実施中!

弁護士法人
愛知総合法律事務所
高蔵寺事務所

愛知県弁護士会・岐阜県弁護士会・三重県弁護士会・静岡県弁護士会・第一東京弁護士会所属
※ご相談・ご来訪の際は予めお電話にてご予約ください。

〒487-0011 春日井市中央台1-2-2 サンマルシェ南館1F
尾張旭市役所より車で20分(三菱UFJ銀行高蔵寺支店右隣)

TEL.0568-37-3921 電話受付時間 9:30~17:30 **日曜営業**
定休日 金・土・祝日 **駐車場完備**

LIXIL不動産ジョブ

売買仲介 相続・資産活用
賃貸仲介 買取り・開発分譲
賃貸管理

トーエー不動産株式会社
愛知県知事免許(9)第13338号(公社)愛知県宅地建物取引業協会会員 東海不動産公正取引協議会会員
〒488-0011 尾張旭市東栄町1-16-26 ●定休日/水曜日 ●営業時間/9時30分~18時00分

携帯でもOK フリーダイヤル さんごうの トー エー
0120-35-1080