

武雄市 × 佐賀女子短期大学 コラボ企画

## 若楠ポークを食べよう!

Boo...

第5弾

第5弾は、若楠ポークと豆腐がソースに絡んで絶品の豆腐の若楠ポーク巻き!

とても簡単で、ボリュームもありますが豆腐を使っているのでヘルシーな一品です。

5カ月にわたり紹介してきた若楠ポークを使ったメニューはいかがでしたか?

是非ご家庭で若楠ポークを味わってみてください!

私たちがレシピを  
考案しました!!

## 若楠ポークで作ろう!美味しいコラボレシピ♪

手軽に作れてヘルシー!

## 豆腐の若楠ポーク巻き



## 【材料 (1人分)】

豆腐 (木綿)	100g
豚バラ肉	20g
片栗粉	1g
大葉	0.5g
砂糖	2g
醤油	6g
みりん	6g

## [栄養価 (1人分)]

エネルギー: 180kcal  
塩分: 1g

## 【作り方】(所要時間 15分程度)

- 1 豆腐を長方形になるように切り、水を切っておく
  - 2 大葉は半分に切る
  - 3 豆腐に大葉、豚バラ肉を巻く
  - 4 片栗粉を薄くまぶす
  - 5 閉じ目を下にして焼いていく
  - 6 全面焼いたら調味料を入れて煮詰めていく
- ☆完成☆

詳しくは 農林課 ☎0954-23-9335

有料広告



一般歯科、小児歯科、口腔外科

## ロータス歯科

\*2019年2月1日(金)開院しました\*

当医院は土・日診療もいたしております平日はお仕事でお忙しい方も安心です

診療時間 時間外応相談です(お昼休みは13時~15時です)  
\*水曜・祝日は休診日となります●平日 / 9:00~19:00  
(土曜 17:00 まで・日曜 13:00 まで)

佐賀県武雄市武雄町大字武雄 5596-1 (武雄高校前)

TEL 0954(23)0167

武雄高校前に  
開院しました一般歯科、小児歯科、口腔外科  
ロータス歯科