

オクラの肉巻き

肉
のおかず



©成田市

材料（2人分）

豚ロース薄切り肉	8枚（160g）								
A	<table> <tbody> <tr> <td>塩</td> <td>少々</td> </tr> <tr> <td>こしょう</td> <td>少々</td> </tr> </tbody> </table>	塩	少々	こしょう	少々				
塩	少々								
こしょう	少々								
オクラ	8本								
人参	中1/4（30g）								
大葉	4枚								
片栗粉	小さじ2								
油	小さじ1								
白ごま	小さじ1/2								
B	<table> <tbody> <tr> <td>酒</td> <td>小さじ2</td> </tr> <tr> <td>しょうゆ</td> <td>小さじ1・1/2</td> </tr> <tr> <td>みりん</td> <td>小さじ1・1/2</td> </tr> <tr> <td>おろししょうが</td> <td>小さじ1</td> </tr> </tbody> </table>	酒	小さじ2	しょうゆ	小さじ1・1/2	みりん	小さじ1・1/2	おろししょうが	小さじ1
酒	小さじ2								
しょうゆ	小さじ1・1/2								
みりん	小さじ1・1/2								
おろししょうが	小さじ1								
ミニトマト	4個								
レタス	20g								

作り方

- ①オクラはへたを取り耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で1分加熱する。
- ②人参は5cmの長さの千切りにする。大葉は洗ってペーパータオルで水気をとる。
- ③豚肉2枚を広げて1cm程度重ねて並べ、Aで下味を付ける。
- ④③に大葉、オクラ、人参をのせ、端からくるくると巻く。
- ⑤全体に片栗粉をまぶし、巻き終わりをしっかり押さえる。
- ⑥フライパンに油を熱し、⑤の巻き終わりを下にして並べ、ふたをして豚肉に火が通るまで弱～中火で焼く。合わせたBを回し入れ全体に絡める。
- ⑦皿にレタスとミニトマトと斜め半分に切った⑥を盛り、白ごまをふる。

【1人分栄養価】	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
	271	17.1	17.8	3.3	63	1.0