

オクラの甘辛肉巻き

オクラの食感と
青しその香りを
楽しめます。



監修：管理栄養士 奥村 万寿美

オクラの甘辛肉巻き



材料(2人分)

- ・オクラ…10本
- ・豚肉スライス…10枚
- ・こしょう…少々
- ・青しそ…5枚
- (A) 砂糖…大さじ1弱
- 濃口醤油…大さじ1
- 酒…大さじ1

作り方

- ① オクラをサッと水洗いし、塩ひとつまみ(分量外)をまぶして板ずりし、ガクを包丁で薄く1周むく。
- ② 青しそは縦半分に切る。
- ③ 豚肉にこしょうをふり、青しそと一緒にオクラに巻き付ける。
- ④ テフロン加工のフライパンに、③の豚肉の巻き終わりを下にして並べ、中火で焼く。焼き目がついたら裏返して全面焼く。
- ⑤ 肉に火が通ったら(A)の調味料をいれ、絡めながら煮詰める。

栄養成分(1人分)

熱量…217kcal たんぱく質…18.2g 脂質…9.5g 炭水化物…11.7g(食物繊維…2.2g)
食塩相当量…1.5g

この表示値は目安です。日本食品標準成分表2020年版(八訂)