

オクラの肉巻き



1人あたり
野菜量
85g

材料（2人分）



- ・オクラ……120g(約10～12本)
- ・豚ロース(薄切り)……160g
- ・大葉……5g(約10枚)
- ・薄力粉……5g
- ・たまねぎ……50g (1/2 個)

〈タレ〉

- A.
 - ・濃口醤油……小さじ2
 - ・料理酒……小さじ1
 - ・みりん……小さじ1
 - ・砂糖……小さじ1

栄養価（1人分）



エネルギー:251kcal

たんぱく質:17.7g

脂質:15.5g

炭水化物:12.1g

食塩相当量:1.0g

食物繊維:3.7g

作り方



- 1.オクラのへたとガクの部分を包丁で取り除き、塩をまぶして板ずりし、水で洗う。
- 2.たまねぎはみじん切りにする。
- 3.1のオクラを耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジ600Wで50秒程加熱する。
- 4.オクラを大葉と豚肉で巻き、薄力粉をまぶし、中火で全体に火が通るまでフライパンで焼く。
- 5.2のたまねぎを耐熱容器に入れ、ラップをかけ、電子レンジ600Wで2～3分程加熱し、
Aと混ぜ合わせタレをつくる。
- 6.4を皿に盛り、5をそえる。

ポイント



オクラは茹でずにレンジで加熱することで、栄養素の流出を防ぐことができます。オクラに多く含まれる食物繊維は腸内環境を整えてくれるため、夏バテ予防にもオススメです！