

【豚肉のオクラ巻ソテー】レシピ

材料 4人分

| | | |
|-----------|-----------|------|
| オクラ | 8本 | |
| えのき茸 | 100g | |
| 豚ロース肉スライス | 8枚 | |
| こしょう | 少々 | |
| A | 生姜(すりおろし) | 10g |
| | しょうゆ | 大さじ1 |
| | みりん | 大さじ1 |
| サラダ油 | 大さじ1 | |



美味しそうだチーヌ!
夏ばてしないように食べる
チーヌヨ♡

【下ごしらえ】

- ・オクラはヘタを除いてサッと茹で、ザルにあけ水気をきっておく。
- ・えのき茸は根を落としてほぐし、8等分に分けておく。
- ・Aを混ぜ合わせておく。

【作り方】

- ① 豚肉を1枚ずつ広げてこしょうを振り、オクラとえのき茸をのせて巻く。
- ② フライパンに油を熱し、①の巻き終わりを下にして並べ入れ、焼き色がついたら、転がしながらまんべんなく焼く。
- ③ 肉に火が通ったら、Aをまわし入れてからめ、汁気がなくなるまで焼き、食べやすい大きさに切って皿に盛る。

※オクラの他にも、パプリカや茹でた人参などを加えて巻いても美味しく、きれいです。お弁当の一品にもどうぞ♪