【レシピ】照り照り♫　オクラの肉巻き

こんにちは(*’▽’*)

最近暑くなってきましたが、春が旬の野菜からどんどん夏の野菜に移行していきますね＾＾

暑い時期の食材。。。オクラ！を使ったレシピの紹介です〜(*’▽’*)

照り照り♫　オクラの肉巻き

オクラは、ビタミン・食物繊維たっぷりで、疲労回復、免疫力アップ、整腸効果、消化吸収のサポートなど、色々な健康面で良い面を持った野菜なので、積極的に取り入れたい野菜ですね〜＾＾

お肉も一緒に巻いて、食べ盛りのお子さんも、お肉好きな旦那さんも喜ぶお料理にしてしまいましょう□

オクラを下処理して、お肉で巻いて、焼いて、甘辛く味付け、はい簡単□❤笑

これでご飯が進むくんですよ〜□

□□

□□□□□□□□10□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□10□
□□/□□□□□□□□
□□□□□□□□□□
□□□□□□□□□□□□□□
□A)□□□□□□□□□1.5
□A)□□□□□□□□1.5
□A)□□□□□□□□□□

□□□□□□□□ □□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□