【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～□

材料

- オクラ・・・10本

- 豚肩ロースしゃぶしゃぶ用・・・10枚
- 塩/胡椒・・・少々
- 小麦粉・・・適量
- サラダ油・・・小さじ１
- A)醤油・・・大さじ1.5
- A)酒・・・大さじ1.5
- A)みりん・・・大さじ３

オクラの肉巻き の作り方

①オクラはヘタを切り落とし、ガクの部分をぐるりと切り落とす。先端は2mm程度切り落とす。
②オクラに塩をまぶしてこするようにしてうぶ毛をとり、水で洗い、キッチンペーパーで押さえて水気をとる。
③肉を広げて塩・胡椒少々をふったらオクラに巻き、軽く手で握って肉を落ち着かせる。
④ ③に薄く小麦粉をまぶす。フライパンに油をひき、中火で熱したらオクラを入れ、転がしながら焼く。
⑤肉に焼き色が付いたらフライパンの蓋をして、火を弱めて途中フライパンをゆすりながら３～４分蒸し焼きにして火を通す。
⑥フライパンの余分な油をキッチンペーパーで取り除いたら、Ａを加えて火を中火～弱火にし、煮からめる。

ポイント

[illegible]

[illegible]

[illegible]
し焼きにして火を通しましょう。

[illegible]
（油が残っていると液がしっかりからみません）

夏まで楽しめるレシピ、ぜひ材料が揃った時に作ってみてください❤

ではみなさま、良い一日を❤