



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



トマトだれでお箸がどんどんすすむ！
オクラの肉巻き～さっぱりトマトだれ～



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
251kcal	2.0g	約15分

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

オクラ……………8本
長芋……………100g
豚肉 ロースしゃぶしゃぶ用……………8枚
トマト……………1個
A 酢……………大さじ1・1/2
しょうゆ……………大さじ1
鶏がらスープの素(顆粒)……………小さじ1/2
ごま油……………大さじ1
酒……………大さじ1
塩・こしょう……………少々

■作り方

- ①オクラは塩(分量外)をふり、板ずりをしてから流水で洗い、ヘタとガクを取り、縦に切り込みを入れておく
- ②長芋は皮を剥いてオクラと同じ長さに切り、1cm幅の細切りにする
- ③トマトは1cmの角切りにし、Aと合わせておく
- ④豚肉を広げ①、②をのせて手前から巻き、塩・こしょうをふる
- ⑤④の巻き終わりを下にして耐熱皿に並べ、酒をふり、ふんわりとラップをかけ、豚肉に火が通るまで600Wの電子レンジで4分～5分程度様子を見ながら加熱する
- ⑥器に盛り、③をかける

cooking memo