

■材料（4人分）

おくら	8本
豚薄切り肉	8枚
塩	小さじ1/5
こしょう	少々
小麦粉	適宜
サラダ油	小さじ2
焼き肉のタレ	大さじ1



★★★
今月の
料理

食生活改善推進協議会 多芸東部地区

●1人分の栄養価

エネルギー	169kcal
たんぱく質	12.2g
カルシウム	12mg
塩分	0.5g

●調理した人からの声

豚肉以外に牛肉で巻いたり、具はその時にある野菜を使うといいと思います。

■作り方

- ① おくらはガクを切り、塩（分量外）で板ずりする。ラップでふんわり包み、レンジで約30秒加熱する。
- ② ①を流水で軽く洗い、水気をきる。
- ③ ②のおくらを肉で巻き、塩、こしょうし、小麦粉をまぶす。
- ④ フライパンに油を熱し、③を転がしながら焼く。ほんのり色がついたら焼き肉のタレを回し入れ、肉にタレをからめてから火を止める。

●管理栄養士のワンポイント

市販の焼き肉のタレを使うと、味付けの失敗はほとんどありません。テフロン加工などのフライパンで油を敷かずに焼くとエネルギーを減らすことができます。

<主菜>

おくらの肉巻き