

# オクラの肉巻き

ご飯との相性ばっちりで食べ応え抜群の1品です。

## 【材料（2人分）】

- ・オクラ…8本
- ・豚ロース薄切り…8枚
- ・酒…小さじ2
- ・オイスターソース…小さじ2
- ・みそ…小さじ1
- ・こしょう…少々
- ・サラダ油…大さじ 1/2
- ・レタス…適量



## 1人分の栄養価

エネルギー量	348kcal
食塩相当量	1.2g

## 【作り方】

- ① オクラはまな板にのせ、塩小さじ 1/2（分量外）をまぶして転がし、さっと洗って水気をふく。豚肉を1枚ずつオクラに巻き付け、軽く握って密着させる。
- ② フライパンにサラダ油を中火で熱し、肉巻きの巻き終わりを下にして並べる。転がしながら全体に焼き色をつけ、ふたをして弱火で火がとおるまで焼く。
- ③ ②に調味料を入れ、肉巻きを転がしながら味を絡める。
- ④ レタスを皿に敷き、半分の長さに切った肉巻きを盛り付ける。

## 【食生活改善推進員より】

オクラの代用として、せん切りキャベツや人参、えのき、なすなどもオススメ。家庭にある野菜でお試してください。

### － オクラ －

独特の粘り気が特徴のオクラは、緑黄色野菜に分類されます。

粘り成分は水溶性食物繊維であり、整腸作用や血糖値の急上昇抑制、コレステロール吸収抑制などのはたらきがあります。