

オクラのチーズ肉巻き

材料 2人分

豚ロース薄切り肉…………… 16枚
オクラ…………… 8本
大葉…………… 8枚
ベビーチーズ…………… 2個
サラダ油…………… 小さじ 1
★しょうゆ…………… 大さじ 1
★みりん…………… 大さじ 1
★砂糖…………… 小さじ 1/2

栄養価（1人分）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
316kcal	20.1g	22.9g	8.4g	1.8g



下準備

- 大葉は軸を切り落とす。
- ベビーチーズは1個につき、縦に4等分に切る。
- オクラは塩（分量外）を振って、まな板の上で板ずりをするか表面を軽くこすって流水で洗い、へたとがくを切り落とす。
- ★の調味料を混ぜ合わせておく。

作り方

- ①豚肉は2枚ずつ端を重ねて広げ、大葉、オクラ、チーズをのせて巻く。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①の巻き終わりを下にして並べる。弱火で豚肉全体に火が通るように、転がしながら焼く。
- ③焼き色が付いてきたら、ふたをして弱火で2～3分程度加熱し、しっかり火を通す。
- ④一旦火を止めて、キッチンペーパーで余分な油や水分を拭き取る。
- ⑤★の調味料を加える。再度火を点け、弱火で調味料を煮詰めながら肉巻き全体にからめて完成。



志摩市では、オクラは7月上旬～9月頃まで収穫され、多くは三重オクラとして店頭で出回ります。

アーリーファイブという品種で、断片が星形に見えるのが特徴です。加熱すると緑色が鮮やかになり、切り口がかわいいのでお弁当のおかずにもぴったりです。



調理のポイント



- オクラのうぶ毛が気になる場合は、塩を振って、板ずりまたは表面をこすることで口当たりが良くなります。
- フライパンで焼くときに、巻き終わりを下にして先に焼き固めることで豚肉がはがれることを防ぎます。

志摩市公式YouTubeチャンネル
レシピ動画はこちらから！



市公式YouTube

