



レンジDE オクラの 照り焼き豚肉巻き

オクラのレシピ



おうちで育てて おうちで食べる
 おうち野菜® × サカタキッチン
 スペシャルレシピ

材料 (作りやすい量)

豚ロース薄切り肉(しゃぶしゃぶ用) 8枚
 オクラ「満天」…………… 8本
 塩・こしょう…………… 適量
 小麦粉…………… 適量
 白ゴマ…………… 適量
 「みりん…………… 大さじ2
 A しょうゆ…………… 大さじ1と1/2
 L 砂糖…………… 大さじ1
 L 白いりゴマ…………… 大さじ1/2

作り方

- ① 豚ロース薄切り肉を広げ、塩・こしょうを軽くふる。
- ② オクラのガクから上の部分を切り落とし、豚肉2枚を巻き付け、小麦粉を薄くまぶし、耐熱容器に重ならないように並べる。
- ③ 【A】を混ぜ合わせ、(2)の上から回しかけ、ふんわりとラップをして電子レンジ(600W)で3分加熱し、一度取り出し、裏返して同様に2分加熱する。
- ④ 仕上げに白ゴマを振る。



おうち野菜の
HPはこちら