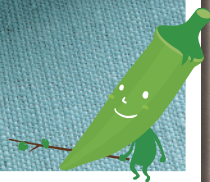




レンジDE オクラの ネギだれ豚肉巻き

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



おうち野菜の
HPはこちら

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
- 〔長ネギ(みじん切り)…………… 1/3本
- しょうゆ…………… 大さじ2
- 酢…………… 大さじ1
- A 砂糖…………… 小さじ1
- おろしショウガ…………… 小さじ1
- おろしニンニク…………… 小さじ1

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 (2)に料理酒(分量外・適量)を回しかけ、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 [A]を混ぜ合わせてネギだれを作り、(3)にかける。