

野菜の豚肉巻き

冷蔵
2~3日

水溶性の食物繊維を含むオクラと、β-カロテン豊富なニンジンを使った、ヘルシーな肉巻き。カラフルな見た目、食卓も華やかになります。

≫ 材料 (4人分)

豚薄切り肉 6枚、オクラ 6本

ニンジン 1/2本

ごま油大さじ1、塩・こしょう各少々

A【しょうゆ大さじ1

おろしショウガ小さじ1】

≫ 作り方

1. ニンジンは細切りにし、オクラはヘタを取り、一緒にさっとゆでて水気をとる。豚肉は半分の長さに切る。
2. ニンジンとオクラを豚肉で巻く。フライパンにごま油を熱し、巻き終わりを

下にして並び入れる。中火で、しばらく動かさずに焼く。

3. 焼き色がついたら塩、こしょうをふり、転がしながら火を通す。Aを加え、全体に味をなじませる。

≫ 調理のポイント

ゆでたオクラとニンジンは水気をしっかりととり、冷めてから豚肉で巻きましょう。



アスパラガスやいんげん、えのきたけなどを巻くのもおすすめです。