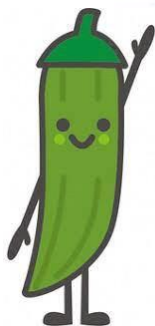


オクラの豚肉巻き



材料 2人分

オクラ	10本	☆ 焼肉のたれ	大さじ 1	
豚ロース薄切り肉	10枚		醤油	小さじ 1
胡椒	少々		酒	小さじ 1
小麦粉	大さじ 1			
サラダ油	大さじ 1			
【つけあわせ】				
レタス	2枚			
プチトマト	2個			
レモン	少々			

作り方

- ①オクラは色よく茹で、頭の固いところを切る。
- ②①の周りに豚肉を巻きつけ、胡椒を振る。
- ③表面に小麦粉をまぶす。サラダ油を熱したフライパンでやや強火で表面だけさっと焼いていく。
- ④肉に火が通ったら取り出し☆の調味料を入れ一度沸かす。
- ⑤食べやすい大きさに輪切りし、④をかけて完成。