

## オクラの豚肉巻き



エネルギー 362kcal  
たんぱく質 13.0g  
脂質 27.8g  
食物繊維 1.7g  
塩分 1.8g  
(1人分)

### 分量 (4人分)

オクラ	16本 (130g程度)
豚バラ肉	16枚 (320g程度)
こしょう	適量
片栗粉	大さじ4 (9g)
しょうゆ	大さじ2 (36g)
みりん	大さじ2 (36g)
砂糖	小さじ2 (6g)
オイスターソース	小さじ1 (5g)



### 作り方

- ① オクラを下ゆでし、粗熱をとる
- ② こしょうを軽く振った豚肉でオクラを巻き、片栗粉をまぶす
- ③ ②の巻き終わりを下にしてフライパンに並べ、中火で焼く
- ④ よく焼けたらしょうゆ、みりん、砂糖、オイスターソースを入れる
- ⑤ たれを少し煮詰めてお肉に絡める