

オクラの豚肉巻き



材料 2人分

オクラ	10本	A	焼肉のたれ	大さじ1
豚ロース薄切り肉	10枚		しょうゆ	小さじ1
こしょう	少々		酒	小さじ1
小麦粉	大さじ1			
サラダ油	大さじ1			
〔付け合わせ〕				
レタス	2枚			
ミニトマト	2個			
レモン	少々			

作り方

- ① オクラは色よく茹で、ガクとヘタを取り除く。
- ② ①の周りに豚肉を巻きつけ、こしょうをふる。
- ③ ②の表面に小麦粉をまぶし、サラダ油を熱したフライパンで肉に火が通るまで焼く。
- ④ ③を取り出し、フライパンにAの調味料を入れ一度沸かす。
- ⑤ 食べやすい大きさに切った③の上に④の調味料をかける。