

マヨてりオクラの豚巻き



【材料】（4人分）

オクラ	8本
人参	1/3本
豚ロース薄切り肉	8枚
片栗粉	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
サラダ油	適量
塩（塩もみ用）	少々

《タレの材料》

醤油	大さじ2
砂糖	大さじ2
マヨネーズ	大さじ2
みりん	大さじ2
生姜（チューブ）	1cm

【下準備】

- ① オクラを塩もみしてから硬い部分を切り落とす。お皿に並べてラップをして電子レンジで加熱する。（600w約1分）
- ② 人参は短冊切りにする。
- ③ 材料の豚ロースを広げ、塩・こしょうをして①のオクラ、②の人参をのせて巻きつけ、片栗粉をまぶす。
- ④ 《タレの材料》を混ぜ合わせておく。

【作り方】

1. フライパンに油をひき、④を焼く。
2. 1.の豚ロースに焼き色がいたら、《タレの材料》を入れて絡めるように1分程弱火で炒め煮して出来上がり。



ひとくちメモ

★片栗粉をまぶしてあるので、タレに程よくとろみがつきます。
味もしっかりつくのでお弁当のおかずにもオススメです。