



オクラの豚肉巻き 甘辛きび酢だれ



<材料2人分>

- 豚ロース・・・8枚 (200g)
- オクラ・・・16本 (130g)
- 片栗粉・・・少々
- サラダ油・・・大さじ 1/2

- (A)

[砂糖]	各大さじ 1と 1/2
	しょうゆ		
	みりん		
	きび酢又は酢・・・大さじ 1		



<1人分>
エネルギー/ 436 kcal 食塩相当量/ 2.0 g

【作り方】

- ① 豚肉に片栗粉をまぶし、オクラを巻く。
- ② 油をひいたフライパンに、①の巻終わりを下にして入れ、転がしながら表面を焼き、蓋をする。
- ③ 肉に火が通ったら、混ぜ合わせた(A)を加え、強火にして酢をとばしながら全体にからませる。





トマトとオクラの ポン酢和え



<材料2人分>

トマト・・・・・・・・大1個 (200 g)

オクラ・・・・・・・・5本 (40 g)

〔 ポン酢・・・・・・・・大さじ 2

〔 砂糖・・・・・・・・小さじ 1



<1人分>
エネルギー/ 38 kcal 食塩相当量/0.9 g

【作り方】

① オクラを茹でてざるに上げ、3等分に切る。



② トマトをざく切りにする。



③ オクラとトマトをポン酢と砂糖で和える。





オクラマヨ



<材料2人分>

オクラ・・・・・・・・・・10本 (80g)

しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ2

マヨネーズ・・・・・・・・・・小さじ2

削り節・・・・・・・・・・適量



<1人分>
エネルギー/ 53 kcal 食塩相当量/1.0g

【作り方】

① オクラをさっと茹でる。または電子レンジで2分加熱する。



② オクラをななめ切りにする。



③ オクラをしょうゆとマヨネーズで和え、削り節をかける。





オクラと納豆の合昆布！ (合コン部!?)



<材料2人分>

オクラ・・・・・・・・・・10本 (80 g)

納豆・・・・・・・・・・2 パック

塩昆布・・・・・・・・・・5 g

削り節・・・・・・・・・・1 パック (5 g)

(又は海苔・・・・・・・・適量)



2018/07/20

<1人分>
エネルギー/104 kcal 食塩相当量/ 0.5 g

【作り方】

① オクラを厚めに輪切りする。



② オクラ・納豆・塩昆布を和える。



③ 削り節又は海苔をかける。





オークラ大臣もびっくり！ 給料日前炒め♪



<材料2人分>

オークラ・・・・・・・・・10本 (80g)

さんま缶・・・・・・・・・1缶 (100g)

ごま油・・・・・・・・・大さじ 1/2



<1人分>
エネルギー/166 kcal 食塩相当量/ 0.9 g

【作り方】

① オークラを2～3等分する。



② さんま缶を漬け汁ごとフライパンに入れ、
オークラと炒める。



③ 最後にごま油をかける。



缶詰はお好きな味を選んでください♪
サバ缶でもOK！

