

オクラ

# 肉巻きソテー

大葉

あさり  
大根おろしソース

材料 (2人分)

- ・ 豚肉 (うす切り) (しゃぶしゃぶ用) 10枚
- ・ オクラ 10本
- ・ 大葉 10枚
- ・ 塩、こしょう、少々
- ・ ごま油 大さじ2
- ・ 大根おろし ) ソース
- ・ ぽん酢

作り方

1. オクラは、さっとゆがいてザルにあげておく
2. 豚肉に、大葉をしいてオクラも肉のほしに置きクルクルと巻く。
3. フライパンを熱し、ごま油をしき、豚肉の巻き終わりの部分も下にフライパンに並べ、弱火で焼き焼き色がついたら、コロコロと転がすように焼いて全面を焼いて、お皿に並べる
4. 大根おろしとぽん酢を混ぜたものを上からかけたら出来あがり

## オクラのえらび方

- ・ 鮮やかな、緑色でハリがあるもの。
- ・ 大きすぎるものは、固からたりするのでさける。

保存のコツ!!

暑い時期に育つので寒さに弱く、そのまま冷蔵庫に入れておくと低温障害を起こして味が落ちてしまうので、ビニール袋に入れて保存、できるだけ早めに食べましょう