



甘辛くておいしい！

## 豚肉とオクラの甘辛巻き

### 【材料】 2人前

|        |             |
|--------|-------------|
| 豚バラ肉   | 150g(12枚)   |
| 塩      | ひとつまみ(1.2g) |
| こしょう   | ひとつまみ(少々)   |
| オクラ    | 60g(6本)     |
| A さとう  | 大さじ1        |
| 濃口しょうゆ | 大さじ2        |
| 片栗粉    | 大さじ2        |
| 料理酒    | 大さじ2        |
| みりん    | 大さじ2        |
| サラダ油   | 小さじ1        |
| 青ねぎ    | 1g          |

### このレシピのポイント

暑い日こそ疲れを吹っ飛ばそう！  
不足すると疲れやすくなると言われているビタミンB1が、豚肉には豊富に含まれています。また、オクラには免疫力アップや抗酸化作用をもつビタミンCが豊富に含まれています。

🕒 調理時間 20分 食塩相当量 3.2g カロリー 447kcal

### 栄養価(1人分あたり)

|       |       |                    |       |
|-------|-------|--------------------|-------|
| たんぱく質 | 12.1g | 食物繊維               | 1.5g  |
| 脂質    | 32.0g | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.3mg |
| 炭水化物  | 23.7g | ビタミンC              | 4.5mg |

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

### 【作り方】

- ①オクラは軽く水洗いしてヘタを取り、横半分に切る。  
青ねぎは2mm幅に切る。
- ②豚バラ肉1枚を広げ、①のオクラ1つを手前に乗せて巻く。残りも同様に巻いて、塩・こしょうをする。片栗粉(分量外)をまぶし、余分な片栗粉は落としておく。
- ③Aを混ぜ合わせる。
- ④温めたフライパンにサラダ油をひき、②を並べ入れる。  
焼き目がついたら、すべての面に焼き色がつくように中火で5~6分焼き、③のタレを全体にからませる。
- ⑤器に盛り付け、青ねぎをのせたら完成。

サッカー作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科  
大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科