



オクラレシピ

オクラの花揚げバーグ

材料(2人分)

油揚げ(正方形)……………2枚
合挽き肉……………160g
パン粉……………大さじ2(6g)
塩・こしょう……………適量
ヨーグルト……………大さじ2(30g)
卵……………1個
玉ねぎ……………2/3玉
パプリカ……………1/2個
オクラ……………12本
うずらの卵……………2個
炒め油……………適量
焼き上げ用油……………適量
<ソース>
ケチャップ……………適量
ウスターソース……………適量

作り方

- ① パプリカと玉ねぎをみじん切りにして炒める。
- ② 油揚げをゆで、油抜きして冷ます。
- ③ オクラをゆでる。
- ④ 合挽き肉と卵、パン粉、ヨーグルト、塩・こしょうを加え、①を少し冷ましてから加え、粘りがでるまで練る。
- ⑤ 油揚げに切り込みを入れてひろげ、④の半分を詰めてうずらの卵を真ん中に来るように詰める。
- ⑥ オクラを卵の周りに刺していき残りの肉をかぶせる。
- ⑦ フライパンに油を敷き焦げ目がつくまで焼き上げる。
- ⑧ フライパンから出し、皿に乗せレンジで2分半加熱する。
- ⑨ 半分に切り、断面が見えるように盛り付ける。
- ⑩ ケチャップとウスターソースを合わせたソースをかけたら出来上がり。

[1人分の栄養量]エネルギー:487kcal, 食塩相当量:1.5g

指宿市健幸レシピ 令和元年度指 TABLE レシピコンテスト入賞作品