



オクラレシピ

オクラん肉巻き～唐芋カレーソースかけ～

材料(2人分)

豚ロース肉…………… 6枚
オクラ…………… 6本
塩・こしょう……………少々
さつまいも…………… 60g
鶏がらだし…………… 1/2カップ(100ml)
カレー粉…………… 小さじ1/2(1g)
赤パプリカ…………… 10g
れんこん…………… 20g
生しいたけ……………10g
パセリ(乾)……………少々

作り方

- ① さつまいもは蒸して潰しておく。
- ② ①に鶏がらだしとカレー粉を加え、フライパンで軽く煮詰める
- ③ 赤パプリカ、れんこん、しいたけは適当な大きさに切り、蒸して熱を通しておく。
- ④ 豚ロース肉でオクラを巻き、塩こしょうをふってからフライパンまたは蒸し器で蒸す。
- ⑤ 皿にそれぞれ盛り付け、まわりにカレーソースを添えて、パセリをふりかけたら完成。