



オクラレシピ

オク豚焼き

材料(2人分)

オクラ……………20本
豚こま切れ肉……………100g
〔卵……………2個
マヨネーズ……………大さじ2(24g)
サラダ油……………大さじ2(24g)
しょうゆ……………小さじ2(12g)

作り方

- ① オクラをさっとゆでる。
- ② 豚こま切れ肉を食べやすい大きさに切る。
- ③ 卵を割って、マヨネーズと一緒に混ぜる。
- ④ 斜めに切ったオクラと豚肉を炒め豚肉に火が通ったらしょうゆを入れ火を止め、皿に盛りつける。
- ⑤ フライパンを熱して卵を入れ、半熟の状態にして④にかける。

[1人分の栄養量]エネルギー:435kcal, 食塩相当量:1.4g