

# オクラとにんじんのカラフル肉巻き



これから暑い夏がやってきますね。オクラの旬は6~9月で、疲労回復も期待できる野菜です。お肉と一緒に食べることで、スタミナ増強、免疫力アップにも効果があります。



## 健康のPoint!

オクラはネバネバ成分が含まれていますが、主に「ペクチン」などの食物繊維です。ペクチンは整腸作用を促し、便秘や下痢を予防して大腸がんのリスクを減らす効果があるといわれています。また、コレステロールの排出にも効果が期待されています。さらに、カリウムも多く含まれており、体内の余分な塩分の排出する役割があります。そのため高血圧や動脈硬化などの生活習慣病の予防への効果が期待できます。

## [材料(2人分)]

豚ロース(薄切り肉)	8枚(200g)
にんじん	1/2本(75g)
オクラ	8本
☆酒	大さじ2杯
☆砂糖	大さじ1杯
☆しょうゆ	大さじ1+1/3杯
☆にんにく(すりおろし)	小さじ1杯
サラダ油	大さじ1杯
塩コショウ(下味用)	少々
小麦粉	適量

## [調理のPoint]

### Point①

巻き終わりを下にして焼くことで、肉がはがれずきれいに仕上がります。

### Point②

表面に小麦粉をまぶすとタレにとろみがつきやすくなります。

### Point③

オクラが硬い場合はさっとゆがいても○。

## [栄養量(1人分)]

エネルギー	: 349kcal
たんぱく質	: 22.9g
脂質	: 19.8g
食塩量	: 1.9g

## [作り方]

- ①豚肉は塩コショウで下味をつけます。☆の調味料は混ぜ合わせておきます。
- ②オクラはネットの上から塩(分量外)を振って板ずりします。ヘタの先を切り落としてガクを取り除き、余分な塩をキッチンペーパーで拭きます。にんじんはピーラーで縦に薄くスライスします。
- ③豚肉の上に、にんじん2枚、オクラ1本を置いて手前から巻き上げ、表面に薄く小麦粉をまぶします。
- ④フライパンにサラダ油を引いて中火に熱し、③の巻き終わりを下にして並べ入れ、転がしながら焼き付けます。
- ⑤全体に焼き色がついたら弱火にし、フタをして3~5分ほど蒸し焼きにします。
- ⑥キッチンペーパーで余分な脂を拭き取り、☆の調味料を加え、転がしながら煮詰めて完成です。