

# 登米の恵み 野菜レシピ

## ❀ オクラの牛肉巻き

### 材 料(4人分)

- ・オクラ 8本
- ・牛薄切り肉 8枚
- ・A)しょう油、酒 各大さじ1.5
- ・A)砂糖、みりん 各小さじ2

### 作り方

- ① オクラはへた、がくを取り、塩をまぶして板ずりする。
- ② 塩少々を加えた熱湯でオクラをサッと茹で、ザルにあげて冷ます。
- ③ 牛肉にオクラをのせてきっちり巻く。
- ④ フライパンに油大さじ1を熱し、③の巻き終わりを下にして入れ全体に焼き色を付ける。
- ⑤ Aの調味料を合わせ、煮からめる。\*焼き肉のタレでも可

[1人あたり]

エネルギー： 112 kcal 食塩相当量： 0.9 g



### 《ひとくちメモ》

- ◆表面のうぶ毛が均一に覆われていて、筋張っていないものを。小ぶりなものがやわらかくて◎
- ◆ネバネバはペクチンという水溶性食物繊維によるもので、お腹の調子を整える働きがあります。