

# オクラの花丸焼き



## 材料（4人分）

オクラ	.....	8本
塩	.....	ひとつまみ
山芋	.....	中 10cm
ニンジン	.....	1/2本
豚肉(しゃぶしゃぶ用)	.....	8枚
片栗粉	.....	適量
サラダ油	.....	大さじ1と1/2
土ショウガ	.....	1片
A 酒	.....	大さじ1
しょう油	.....	大さじ2
砂糖	.....	大さじ2

## 作り方

- 1) オクラを塩で板ずりして湯がき、ザルに上げてヘタを取る。
- 2) 山芋とニンジンの皮を剥いて豚肉の幅と同じ長さの細切りにする。ニンジンはさっと湯がいておく。
- 3) 豚肉を広げ、片栗粉を両面にまぶす。②の山芋とニンジン豚肉の上に交互に並べ、その上に①のオクラを1本のせて巻く。
- 4) サラダ油を引いたフライパンで、③の巻き終わりを下にして焼く。焼き色がついたらフタをして2分蒸し焼きにし、余分な油をペーパーでとってから、すりおろした土ショウガとAを混ぜ合わせたタレを絡める。



焼かずに蒸してポン酢で食べてもグッド！

他のレシピはこちら!!



JAこうか  
旬のレシピ集

<http://ja-kouka.shinobi.or.jp/food/recipe/>

