

かんたん！減塩レシピ

オクラの肉巻き

調理時間
約 25分



【材料（4人分）】

豚ロース肉	12枚	A	酒	大さじ1
オクラ	12本		みりん	大さじ1
片栗粉	大さじ2		しょうゆ	大さじ1
サラダ油	大さじ1		砂糖	小さじ2

【作り方】

1. オクラは塩少々(分量外)をまぶし産毛を取り、水洗いする。沸騰したお湯で1分ほど茹でて、水気を切る。
2. オクラを豚ロース肉で巻き、片栗粉をまぶす。
3. フライパンにサラダ油を熱し、2を焼く。
4. 3に軽く焦げ目がついてきたら、Aを加えて調味する。

トマトやレタスを添えると、
彩りも良くなります！



1人分の栄養価

エネルギー241kcal たんぱく質12.4g 塩分 0.8g

1日の塩分摂取目標量の
11~12%の塩分量です！

白石市保健福祉部健康推進課