

15 豚肉巻き蒸し



- * オクラを、ピーマンやえのきだけに代えてもおいしい。
- * 野菜を付け合わせるようにすると、たっぷり食べられます。
レタスやトマトのほか、キャベツやブロッコリーなど、あるものでOKです。

Recipe

●材料(4人分)

豚もも薄切り	10枚
オクラ	20本
ポン酢しょうゆ	適量
レタス	4枚
トマト	1個

●作り方

- ① 豚肉は、長さを半分に切る。
- ② オクラはさっと塩ゆでする。
- ③ オクラを豚肉で巻き、ラップをして電子レンジで7~8分加熱する。
- ④ 付け合わせのレタスとトマトを盛付け、ポン酢しょうゆをかける。