

県産オクラのオリーブ豚 肉巻き



香川県産野菜を食べるベジ!!

ベジィさんのおすすめ

旬彩! 鮮菜!

さめぎ 賛ベジダブル



香川県産野菜イメージキャラクター
「ベジィさん」



旬のイチオシ県産野菜
オクラ

1人分/336kcal

【調理時間】

2人分/10分

ベジィさんのおすすめ 香川県産野菜を食べるベジ!!



香川県産野菜イメージキャラクター
「ベジィさん」

「県産オクラのオリーブ豚 肉巻き」材料と作り方

【2人分】調理時間10分

- ・香川県産オクラ/10本
- ・香川県産オリーブ豚(ロース薄切り)/200g
- ・香川県産ミニトマト/6個
- ・水菜/適量

合わせ調味料

- | | |
|------|--------|
| ・酒 | 大さじ1 |
| ・砂糖 | 大さじ1 |
| ・醤油 | 大さじ1 |
| ・みりん | 大さじ1/2 |

オクラに含まれるネバネバ成分は、食物繊維です。整腸作用があり、便秘解消に効果があります。また抗酸化作用に効果のあるβカロテンがレタスの約3倍。ビタミンB1も豊富に含まれておりピーマンの約3倍。夏バテ防止など疲労回復に効果があります。

- ①オクラのヘタを切り、ガクの部分の皮を薄く剥く。
- ②豚肉を広げ、オクラを手前におき肉で巻く。フライパンを熱し、肉の巻き終わりを下にしてフライパンに並べ、蒸し焼きにする。
- ③豚肉に火が通れば、合わせ調味料を加え絡めながら少し煮詰める。
- ④お皿に水菜を盛り付け、肉巻きをおき、ミニトマトを飾る。

旬のイチオシ!
レシピ集



レシピ制作:野菜ソムリエプロ 池田奈央先生