

豚しゃぶオクラ巻き レモンだれ



【材料】 2人分

豚スライス肉	100g	
オクラ	4本	
A	レモン汁	小さじ4
	薄口醤油	小さじ2
	だし汁	大さじ2
	ごま油	小さじ1

ひとこと

食欲が落ちる夏に。
レモンの酸味と
オクラのねばねばで
さっぱりつるっと食べ
やすい一皿です。

【作り方】

- ①豚スライス肉と※板ずりしたオクラはそれぞれゆでる。
- ②ゆでたオクラを豚肉で巻く。
- ③Aを混ぜて②にかける。

※板ずりはオクラに塩を少し振り、まな板の上で転がしてください。

表面のうぶげやデコボコを取り、味をなじみやすくします。(塩は洗い流してください)

(一人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
161	9.9	82	2.7	1.0	1.0



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

