

おすすめレシピ

Vol.104 (平成 28 年 6 月号)

～ご高齢者元気シリーズ～

1人分あたり
140kcal
塩分
0.9g

「オクラの豚バラまき」

☆☆☆栄養情報☆☆☆

豚肉に含まれるビタミン B1には疲労を回復させる働きがあるので、疲れやすい夏に特におすすめです。また、たれにはお酢を使用しているため、夏でもさっぱりと食べやすく、食欲増進も期待できます。たれをジュレにすることで、のどごしもよくなりますのでご高齢の方にもおすすめです。

【作り方】

- ① ゼラチンを水でふやかします。
- ② Aを合わせ弱火にかけます。人肌程度に温まったら、ふやかしておいたゼラチンを加えます。
- ③ ②を冷蔵庫で冷やし固めます。
- ④ オクラは板ずりをしてひげをとり、塩ゆでします。
- ⑤ ゆでたオクラに、塩とこしょうで下味をつけた豚バラを巻きつけ、油を熱したフライパンで中火で焼きます。
- ⑥ 焼き色がついたら取り出します。
- ⑦ ③を泡だて器やスプーンで程よく砕きます。
- ⑧ ⑥に⑦を乗せ、できあがりです。

栄養士 鎌田 真梨子



【材料2人分】

・豚バラ肉	2枚	【A】	
・オクラ	4本	・しょうゆ	大さじ 1/2
・ゼラチン	小さじ1	・酢	大さじ 2/3
・水(ゼラチン用)	大さじ1	・砂糖	大さじ1
・サラダ油	大さじ 1/2	・みりん	大さじ1
・塩、こしょう	少々	・水	大さじ3

皆様のレシピを教えてください！栄養計算ソフト「おすすめレシピ」に掲載させていただきます