

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～

「オクラの豚バラまき」

1人分あたり
140kcal
塩分
0.9g

☆☆☆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ります。またタレは甘酢でさっぱりと、更にジュレにすることで、のどごしがよくなります。食欲が落ちやすい夏におすすめのレシピです。

【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碎きます。
- ⑧ ⑥に⑦を乗せ、できあがりです。

【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

