

ポン酢で夏の肉巻きレシピ

～オクラとナスを美味しく変身～

材料（4人分）



オクラ	8本くらい
ナス	2本
豚バラ肉	300g
塩	適量
コショウ	適量
酒	大さじ2
ポン酢	適量
鰹節	小分け1袋

作り方

- 1) オクラは塩(分量外)で板ずりし、洗ってヘタを切る。
- 2) ナスは4つ割に切る。(皮目に切り込みを入れておくと味が染みやすい)
- 3) オクラとナスそれぞれに豚肉をらせん状に巻き、耐熱容器に並べ入れ、塩、こしょう、酒をふりかける。
- 4) (3) にラップをふんわりとかけ、600Wの電子レンジで3～4分加熱する。(豚肉に火が通るまで様子を見ながら加熱してください。)
- 5) 電子レンジから取り出し、熱いうちにポン酢をひたひたになるまで入れ、鰹節をふりかける。
しばらくしたら裏返して全体に味が馴染むようにする。

POINT!

鰹節をかけて浸すことで、旨味が出て美味しくなります！