



# オクラの豚肉ロール巻き

栄養価1人分：212kcal、蛋白質11.0g、脂質14.7g、食塩1.2g

## 材料(2名分)

- 豚ロース(薄切り) 6枚
- オクラ 6本
- 酒 大さじ1
- サラダ油 小さじ2
  
- ☆しょうが(絞り汁) 1かけ分
- ☆醤油 小さじ2
- ☆塩 少々
- ☆みりん 小さじ2

## 作り方

- ①オクラはヘタをとり、塩少々(分量外)をまぶして板ずりし、さっと水洗いし、ゆでる
- ②☆を混ぜ合わせて、豚ロースに下味をつける
- ③②を1枚ずつひろげ、①をのせて、端から巻く
- ④フライパンにサラダ油を熱し、③の巻き終わりを下にして並べ、焼き色がついたら時々返しながらか全体に焼き色をつける
- ⑤酒を振り入れ、ふたをして1分ほど蒸し焼きにして、出来上がり

## 試食しました!

豚肉の脂っこさに、オクラのネバネバが加わって、しつこい味になっているんじゃないかな、と食べる前までは思っていました。でも、口にした瞬間に、そんな心配は吹き飛んでしまいました。豚肉とオクラがそれぞれの味を引き立てているようで、とても美味しかったです。簡単に作れて、栄養もあるレシピなので、是非挑戦してみたいと思います。

戸塚共立第1病院  
総務課  
徳村 美優

## オクラの栄養

オクラの特徴といえば、ネバネバ!そのネバネバの成分はペクチン、ムチンなどがあります。ペクチンは、急激な血糖値の上昇を抑え、整腸作用があり、糖尿病の予防や便秘の改善に効果があります。またムチンは、たんぱく質の吸収を助け、コレステロールの吸収を抑えてくれます。

また、豚肉にはビタミンB1を多く含むので、疲労回復に役立ちます。オクラは免疫力を強化する作用もあるので、豚肉と一緒に美味しく食べてください。