

オクラとちくわの肉巻き

(2023年6月27日放送)

■材料: (4人分)

オクラ4本、太ちくわ4本、豚バラ4枚、片栗粉適量、油大さじ2
醤油大さじ1+1/2、本みりん大さじ1+1/2、
にんにく1片、白ごま少々

■作り方

1. オクラは塩で表面をこすり、毛を落とし洗って水分を取る。ちくわの中にオクラを入れて豚バラを巻き、片栗粉をつける。
2. にんにくをおろし、醤油、本みりんと混ぜる。
3. フライパンに油をひき、1をころがしながら焼く。2を入れて煮絡めたら出来上がり。

