

オクラの肉巻きフライ

オクラは食物繊維が豊富に含まれており、腸内環境を整える効果が期待できます。また、豚肉にはビタミン B1 が含まれており、糖質の代謝を助け疲労回復に効果的です。

【材料】 2人分

豚ロース薄切り 180 g

オクラ 5本

塩 少々

こしょう 少々

小麦粉 適量

卵 1個

パン粉 1カップ程度

油

付け合わせ

レタス 2枚

ミニトマト 1個



中濃ソース（適宜）

【作り方】

- ①オクラはへたとがくを取り、板ずりをする。
- ②オクラに豚肉を巻き付け、塩、こしょうで下味をする。
- ③②に小麦粉をまぶし、卵、パン粉の順でつける。
- ④油を170度に熱し、きつね色になるまで揚げる。
- ⑤包丁で半分に切り、付け合わせのレタス、ミニトマトと一緒に盛り付けて完成。

1人分

エネルギー 452 kcal 蛋白質 22.0 g 塩分 1.6 g