

オクラの豚肉巻き

夏バテ予防! 疲労回復!

《材料》 ~2人分~

オクラ	10本 (80g)
豚ロース肉	10枚 (300g)
塩・こしょう	適量
片栗粉	大さじ2
サラダ油	小さじ1
ポン酢	適量



~1人分の栄養成分~

◎作り方◎

1. **オクラ**は塩ずりしてから洗い、ガクを取る。沸騰した湯に入れ、さっと茹でる。
2. **豚肉**に**塩・こしょう**をふって味をつける。**オクラ**を**豚肉**でくるくる巻きにし、**片栗粉**をまぶしておく。
3. 熱したフライパンに**サラダ油**をしき、**豚肉**で巻いた**オクラ**を焼く。表面に火が通ったら、フライパンに水を少し入れ、弱火にし、ふたをして蒸し焼きにする。
4. **豚肉**に火が通ったらお皿に盛りつけ、好みで**ポン酢**をかけて完成。

エネルギー	449 kcal
たんぱく質	28.3g
脂質	34.0g
炭水化物	3.0g
塩分	0.5g

おすすめポイント

ムチン

βカロテン

ビタミンB1

オクラの特徴である、ネバネバのもとに「**ムチン**」という成分があります。**ムチン**は胃の粘膜を保護し、たんぱく質の吸収を助ける働きがあります。その他にも、免疫力をアップさせる**βカロテン**がオクラには含まれています。また、豚肉には、エネルギーの代謝を助け、疲労を回復させる**ビタミンB1**が豊富に含まれています。味付けに使用したポン酢にも疲労回復に効果があるとされる**クエン酸**が含まれています。夏バテ予防におすすめの一品です☆