

家族で楽しむおいしい一皿

子どもも喜ぶ 夏の元気をサポートするお手軽メニュー



食感も楽しいスタミナレシピ

オクラの豚肉巻き

材料(4人分)

オクラ	8本	
豚肩ロース薄切り(しゃぶしゃぶ用など)	100g	
塩・こしょう	少々	
片栗粉	少々	
A	しょうゆ	大さじ1
	みりん	大さじ1
	酒	大さじ1
	砂糖	小さじ1
油	小さじ1	
青ジソ	適宜	
ミョウガ	適宜	

作り方

- ① オクラはがくを取り除き、豚肉を端からクルクルと巻き付けて軽く塩・こしょうを振り、味がよく絡むように片栗粉を薄く付ける。Aを混ぜ合わせておく。
- ② 油を引いたフライパンを強火にかけ、①のオクラと豚肉をこんがりとした色が付くまで転がしながら焼く。
- ③ 豚肉に火が通り、焼き色が付いたらAを入れて絡める。お好みで食べやすい大きさに切り、千切りにした青ジソとミョウガを添える。

ポイント

オクラはビタミンなどが豊富で、加熱しても栄養素が壊れにくい優秀な野菜です。大人は薬味を添えて味の変化を付けても楽しめます。

アレンジ

- 厚めに肉を巻いてボリュームに

インドのサラダ「ライタ」を
シンプルにアレンジ

キュウリの ヨーグルトあえ

材料(2人分)

キュウリ	1本
プレーンヨーグルト	大さじ2
オリーブ油	小さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々

作り方

- ① キュウリの皮をピーラーで2、3カ所しま模様にもういて乱切りにする。
- ② その他の材料を全て加えてあえたら出来上がり。

アレンジ

- クミンやコリアンダー、カレー粉などのスパイスをプラス
- トマトや水にさらしたタマネギのみじん切りなど好みの野菜を入れる



ポイント

暑い国・インドで定番の、ご飯にもパンにも合う優秀な副菜です。キュウリは野菜の中でも水分量が多く、体を冷やす効果があるといわれています。