

食材2つだけ!

豚ロース

×

オクラ



調理時間

10分

お弁当にも◎

オクラの梅風味肉巻き

材料 (2人分)

豚ロース薄切り肉 …… 8枚
オクラ …… 8本
梅干し …… 2個
塩・こしょう …… 少々
油 …… 小さじ2

1 切る

梅干しは種を取り除き、包丁で叩く。オクラはがくをむきとる。豚肉は広げて塩・こしょうをふり、叩いた梅干しを塗ってオクラを巻く。

2 フライパンで焼く

フライパンに油を引いて中火で熱し、1を並べて全面焼き色がつくまで焼く。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索