

オクラの豚肉巻き

合計加熱調理時間 約7分

[1人分：218kcal／食塩相当量：1.6g]

切り口の星型が可愛い！オクラのネバネバと梅肉の酸味でご飯がすすみます。



材料（10人分）

豚肉：薄切り	30枚 (750g)
塩	適宜
こしょう	適宜
梅肉	60g
大葉	30枚
オクラ（1本：約18g）	30本

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

10人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	7分	170℃

下ごしらえ

- ・オクラはガクをくると切り取り、板ずりする。

作り方

1. 豚肉は塩、こしょうで下味をつける。
2. 1の豚肉に梅肉を手前2/3に塗って大葉をのせ、オクラを巻き、20mmのテフロン加工ホテルパン2枚に並べ、【設定1】で予熱後、加熱する。
3. 加熱完了後、2のホテルパンを取り出し、斜め半分に切って串に刺す。

調理ポイント ◆ホテルパンに並べる時、豚肉の巻き終わりを下にすると形が崩れにくくなる。