

## 〈オクラ〉

### オクラと梅肉の肉巻き天ぷら

☆暑い夏に、オクラと梅干し、豚肉で夏バテ予防！☆  
☆おろしポン酢でサッパリ召し上がれ！！☆

《1人分のエネルギー量 268 kcal》

#### ◎材料と分量(2人分)

・オクラ	/	1個	・衣		
・梅干し	/	1.5g	┌	・薄力粉	/ 大さじ2
・豚もも肉薄切り	/	小さじ1	├	・片栗粉	/ 小さじ1
・塩	/	大さじ2	├	・卵	/ 1/2個
・こしょう	/	大さじ2	├	・水	/ 大さじ1
・薄力粉	/	小さじ2	└	・揚げ油	/ 適量
				・大根おろし	/ 適量
				・ポン酢	/ 適量

#### ◎作り方

- ① オクラは塩もみして洗い、ヘタを切る。梅干しは種を取り除いてたたいておく。
- ② 豚もも肉を広げ、梅肉を薄くぬり、オクラをのせ、端から斜めに巻いていく。
- ③ ②に塩、こしょうを振って薄力粉をまぶし、衣をつけて中温の油で揚げる。
- ④ ③を切って皿に盛り、大根おろしとポン酢を好みの量かける。

