

今月の料理

Vol.30 オクラの肉巻き焼き

〔栄養価（1人分）〕
エネルギー：320kcal、たんぱく質：16.2g
脂質：17.6g、食塩相当量：1.3g

●材料・分量（約2人分）

- オクラ …………… 8本
- 塩 …………… 適量
- 豚肩薄切り肉 …………… 8枚
- 薄力粉 …………… 適量
- 油 …………… 小さじ2杯
- 大根おろし …………… 大さじ4杯
- すだち …………… 1/2個
- 黒こしょう …………… 少々
- ① ● 酒 …………… 大さじ2杯
- ② ● 濃口しょう油 …… 大さじ1杯
- ③ ● みりん …………… 大さじ1杯

●作り方

- ① オクラは、まな板の上で軽く押さえてころがしながら塩をすりこませる。その後水で洗い、水気をふきとりヘタを取る。オクラに豚肉を巻きつけ、薄力粉をまぶす。
- ② フライパンに油をひき中火で熱し、①の巻き終わりを下にして、まんべんなくこんがり焼く。余分な脂をキッチンペーパーで取り、①の調味料を加えてからめる。
- ③ 器に②を盛り、黒こしょうをふる。大根おろしとすだちを添える。

※すだちの代わりにレモンやポン酢しょうゆでもおいしいです。

今号の料理は、市食生活改善推進員協議会五和分会（松下みどり分会長ほか、30人）が担当しました。



栖本温泉センター周辺

栖本町



平成25年11月

温泉施設の周辺や河川敷に咲く、約3万本のヒマワリは、まるで田園にひろがる黄色のじゅうたんです。ぜひご覧ください。

- * 駐車場 = 有（大型可）。
- * 面積 = 約30a。
- * 開花時期 = 11月上旬。

【問い合わせ先】本庁（別館）・都市計画課 ☎ 1111