

おくらチーズの肉巻き＊わさポンで食べてね



作りかた

1. オクラはヘタを落とす。うぶ毛が気になる方は下処理を♪
2. 豚肉を広げ1枚を縦に4等分したスライスチーズを乗せてオクラも乗せ端から巻いていく
3. 巻き終わりを下にして耐熱皿に並べ酒を振りかける
4. ふんわりラップして **レンジ** **500W** **約2分** 加熱する。肉の色が白く変わればOK♪加熱し過ぎないでね
5. 加熱が終わったら皿を移し替えてわさびを溶いたポン酢しょうゆをかける (水分が出るのでお皿はかえて下さい)

手動

レンジ

500W

加熱：約2分

使用付属品



テーブルプレート

カロリー

103kcal

塩分

0.3g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料

8本分

オクラ

8本

豚薄切り肉

8枚

スライスチーズ

2枚

酒

大さじ2

ポン酢しょうゆ

適量

わさび

適量

調理のコツ・ポイント

チーズはとろけないタイプをお勧めします。

加熱時間が長いと肉が固くなるので注意して下さいね☆

わさびは多めにしないと辛みは感じません。お好みでどうぞ♪