

④

料理名 トマトダレのオクラとナスの豚巻き

アピールポイント：電子レンジを使って簡単に調理したこと



【材料】

・豚バラ肉 ・オクラ ・ナス ・トマト

【A】・しょうゆ・酒・鶏ガラスープの素・ごま油

【作り方】

- ① トマトを1cm角に切る。
- ② 耐熱ボウルに【A】を入れて混ぜ、ラップをかけて600wで20秒加熱する。粗熱が取れたら①を入れる。
- ③ オクラはヘタの先を切り落とし、ガクの部分をむく。
- ④ 豚バラ肉を広げ、オクラとナスを乗せ手前から巻く。巻き終わったら耐熱皿に並べる。
- ⑤ ラップをかけ600wで5分加熱し、②のトマトダレをかける。