



オクラの肉巻きピカタ

旬の野菜を使った
手軽な一品



【材料（2人分）】

豚もも肉 …………… 6枚
オクラ …………… 6本
塩 …………… 1g(小さじ1/6)
小麦粉 …………… 大さじ1
A 卵 …………… 1個
粉チーズ …… 大さじ1
油 …………… 大さじ1
トマトケチャップ …… 適宜

【作り方】

- ① オクラはがくの周りを包丁でむき、うぶ毛を取り除くために塩少々(分量外)をまぶしてこすり、流水でさっと洗う。
- ② 豚肉を広げ、①のオクラを1本ずつのせて巻く。塩を降り、小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンに油を熱し、Aをよく混ぜあわせ②をくぐらせ焼く。2分たったらひっくり返して、さらに2分程度焼く。
- ④ 食べやすい大きさに切って、ケチャップを添える。



1人分栄養価

エネルギー 180kcal

たんぱく質 11.6g

脂質 12.7g

炭水化物 6.6g

食塩相当量 0.9g

夏野菜を食卓へ ～6月から8月に特に美味しい時期を迎える夏野菜～

春夏にんじん、トマト(露地栽培)、キュウリ(露地栽培) (千葉市農政課HP千葉市の野菜の旬カレンダー参照)

千葉市で作られている野菜の旬を知っていますか? おいしい時期とおいしい見分け方を知れば、さらに地産地消を楽しめます。

おいしい
オクラの選び方

鮮やかな緑で、うぶ毛が密生しているものが新鮮です。
切り口がみずみずしいものを選びましょう。

(JAグループHP参照)

こんにちは! 食生活改善推進員(ヘルスメイト)です!

わたしたちは、千葉市長から委嘱をうけ、公民館や保健福祉センターなどで「食」に関するボランティア活動を行っています。

