



オクラの梅しそ肉巻き

材料 (2人分)

- 豚バラスライス…200g (16枚) 長さ5cmくらい
- オクラ…8本
- 梅干し(種を取りみじん切り)…5粒(チューブの場合1cm)
- 大葉…8枚
- サラダ油…小さじ2
- 塩…適量

作り方

- 1 オクラは全体に塩をして板ずりした後、ガクを切り落とします。
- 2 鍋に湯を沸かし、オクラを入れて1分位茹でます。
- 3 茹でたオクラを冷水に入れ、冷めたらキッチンペーパーで水気を取ります。
- 4 豚バラ肉を2枚並べて大葉1枚、梅、オクラを乗せ巻いていきます。同じものを8本作ります。
- 5 中弱火で温めたフライパンにサラダ油を入れ、4を並べて塩を振ります。
- 6 蓋をして2分ほど焼きます。
- 7 蓋を開け裏返したら塩を振り、蓋をしてさらに2分ほど焼きます。
- 8 豚肉に火が通ったら完成です。

豊明・東郷
グリーンセンター
食育ソムリエ
森 克代



1人分 437kcal



店舗情報

豊明・東郷グリーンセンター

〒470-1101 豊明市沓掛町新道3-3
[営業時間] 営業時間:9:00~18:00
毎週水曜日定休



食育ソムリエのレシピをご紹介します。
ぜひご覧ください!



Youtube



Instagram



1人分 160kcal



なすのチーズ はさみ揚げ

材料 (4人分)

- なす…4本
- スライスチーズ…8枚
- 小麦粉…大さじ3
- 水…大さじ3
- サラダ油…適量

作り方

- 1 なすを縦に2つに切ります。(軸は残す)
- 2 1のなすに縦に切れ目を2カ所入れ、そこにチーズを挟み楊枝で留めます。
- 3 小麦粉を水で溶いて衣を作ります。
- 4 チーズを挟み衣をつけ、180℃の油で約3分揚げます。なすが柔らかくなったら完成です。

ベーコンを挟んでもおいしい

揚げることにより水が出にくく、お弁当のおかずにも最適です。
お好みでソース・ポン酢・ケチャップをつけて食べてもおいしいです。

なすにはポリフェノールとして知られるナスニンが含まれており、体内の活性酸素を中和し、細胞を酸化ストレスから守る助けになります。また、なすはお腹の調子を整える食物繊維の宝庫です。便秘の予防・改善はもちろん、血糖値の上昇をゆるやかにしたり、血中コレステロール値を低下させたりする働きがあるので心筋梗塞や糖尿病などの生活習慣病の予防にも役立ちます。

ナス



今月の
食材×モ

地域農業
応援団!

食育
キッチン

食育ソムリエ直伝!
産直所に並ぶ農産物を使ったレシピを紹介します。
食卓に旬をとり入れてみませんか?

豊明・東郷
グリーンセンター
店長
浅田 基裕

