

野菜不足を

パパッと解消!

かんたんレシピ帖

旬のオクラと相性の良いふくら豚しゃぶを使った一品です。
たっぷりネギが入ったたれでやみつきになります。
お酢がきいてさっぱりな旨辛だが、この時期にぴったりです。
今が最も美味しい時期であるオクラで、
暑い夏を乗り切りましょう。



調理時間
約 10 min

1人分約、
230 kcal

材料費1人分約
¥280

記載内容は目安です。

旨辛さっぱり!旬のオクラはこれに限る オクラの豚しゃぶ

材料
・2人分

豚肉(ロース).....130g
オクラ.....10本
白ネギ.....1/2本

(A)

醤油.....大さじ2
酢.....大さじ1
砂糖.....小さじ1
豆板醤.....小さじ1
ごま油.....小さじ1

作り方



オクラは板ずりし(塩分量外:目安小さじ1)、
流水で洗ってヘタとガクを取り、
半分に斜め切りにする。
白ネギはみじん切りにする。

Point オクラの板ずり

オクラをまな板の上に並べ、
塩をまぶし両手でゴロゴロと転がす。
板ずりをすることで、うぶ毛が
取り除かれ食感が良くなります。



鍋の8分目くらいまで水を入れ、お湯を沸かす。
オクラを入れて15秒ほどサッと茹で、
取り出す。

Point 時折オクラの上下を返すと
まんべんなく茹でられます。



豚肉を入れてしゃぶしゃぶし、
色が変わったら取り出す。

Point 常温のまま置いておくことで
ふくらとした仕上がりになります。



白ネギと(A)を混ぜ合わせてたれを作る。
②、③を皿に盛り、たれをかけたら完成。

Point 冷蔵庫で約3日間保存できます。

栄養ポイント

オクラ

オクラのねばねば成分は水溶性
食物繊維の一種。腸内環境を
整えたい時や不足しがちな野菜を
手軽に補いたい時にもおすすめです。

時短ポイント

同じ鍋でオクラと豚肉を順に茹でる
だけで簡単。オクラは先に切ること
で、下ごしらえが一度で済みます。

レシピ

もあいかすみ



料理研究家、管理栄養士。
自身のSNSで紹介している
“働く女性の為の簡単時短レシピ”
の数々が話題に。
Instagramのフォロワーは
100万人超え!

次回配信号は

鶏肉が固くなる人必見!
失敗しらずの
柔らか和風トマトチキン
お楽しみに。