

ヨシダソース『オクラの肉巻き』

材料(4人分)

オクラ	10本
豚薄切り肉	10枚
小麦粉	適量
ヨシダソース	大さじ2

作り方

- ① オクラはがくを取り塩で板ずりし、熱湯でサッと茹でて冷ましておく。
- ② 豚肉を1枚ずつ広げてオクラを巻く。巻き終わりを下にして置いておく。
- ③ 茶こしに薄力粉を入れて②にふる。
- ④ フライパイに油を熱し、肉の巻き終わりを下にして入れ先に焼く。
転がしながら全体を焼く。ヨシダソースを回しながら肉にからめる。