

よこた内科クリニック通信 Vol.22

いよいよ夏らしく暑さが増してきました。水分摂取はしっかりできていますか？よこた内科クリニックです。

今回は夏野菜を使った料理を紹介します。

茄子とオクラの豚肉巻き



- ① 茄子をオクラの大きさに合わせて切る
- ② 「へた」を落としたオクラと茄子を豚肉で巻く
- ③ 塩コショウを振りかけ
- ④ 油を引いたフライパンで色がつくまで焼く、その後蓋を閉めて蒸し焼きにする

材料 1人前

茄子	35g(1/4本)	油	小1(5g)
オクラ	20g(2本)	塩	2つまみ(0.5g)
豚もも(脂無し)	60g(4枚)		

1人前 158kcal 塩分0.6g

