



おくらと大葉の肉巻きフライ

オクラと納豆のねばねば成分は、胃の粘膜を保護し、消化吸収を助けます。大葉をプラスすることで、蒸し暑い季節にも食べやすい栄養たっぷりのメインメニューに仕上がります。

【材料】

| | |
|---------|------|
| オクラ | 8本 |
| ひきわり納豆 | 2パック |
| 大葉 | 8枚 |
| 豚肉薄切り | 8枚 |
| 塩・コショウ | 適量 |
| 卵 | 1個 |
| 小麦粉・パン粉 | 適量 |
| サラダ油 | 適量 |

【作り方】

1. オクラはヘタを落として茹で、しっかり水気を切る。みじん切りにしたら納豆と添付のタレを混ぜる。
2. 豚肉2枚を少し重なるように並べる。塩コショウをふり、大葉と1を乗せて巻く。
3. 全体に小麦粉をまぶしたら、溶き卵にくぐらせ、パン粉をつける。
4. サラダ油で揚げ、お好みでレモンを添える。