

## おぐらのさっぱり肉まき

 調理時間: **10分**
 カロリー: **228 kcal**  
(1人分)



### 材料

《 2人分 》

おくら	10本
豚肩ロース(スライス)	10枚
酒	少々
梅肉	適量
ブラックペッパー	少々

### 作り方

1. おぐらはガクの硬い部分をぐるりと包丁でむく。
2. 豚肩ロース肉を広げ酒をふって、梅肉をうすく塗り、上におぐらをのせて手前から巻く。
3. 2の表面にブラックペッパーをふる。ピタクラフトの鍋にフタをして中火にかけ、シズル状態まで加熱し、2を並べフタをしながら全体に焼き色をつける。

※ シズル状態 … 鍋底に水滴を落とすと玉状になってコロコロ転がる状態