

さいしょに野菜!きちんと野菜!!

健康応援レシピ

～旬野菜のらくらくレシピ～



## おくらのマーボー丼

【材料】(2人分)

豚ひき肉 …………… 100g  
ねぎ(小口切り) …… 20g  
焼肉のたれ ……… 大さじ2  
オクラ …………… 約14本  
ラー油 …………… 小さじ1  
ごはん …………… 240g

★お手軽ポイント★

味付けは焼肉のたれだけ!  
ラー油はお好みで加減し  
てください。

【作り方】

- ① 耐熱容器に豚ひき肉、ねぎ、焼肉のたれを入れ、ふんわりとラップをして電子レンジ600Wで約2分半加熱する。
- ② 加熱をしている間に、オクラのガクを除き、斜めに3等分くらいに切っておく。
- ③ 加熱が終わったら電子レンジからいったん取り出してオクラを加え、再びラップをして電子レンジ600Wで約1分半加熱する。取り出してラー油を加え、よく混ぜ合わせ、器に盛ったごはんのにのせてできあがり。

🕒 約8分

1人分あたり

エネルギー	食塩相当量	野菜使用量
361kcal	1.6g	80g