

ちょっとスパイシー。ごはんにもパンにも合います

## オクラとひき肉のソース炒め

Recipes for everyone!



栄養成分値/1人分



エネルギー

246 kcal



塩分

1.2 g



調理時間

10分

※エネルギー・塩分は1人分の値です

たんぱく質		14.2 g
脂質		17.1 g
炭水化物	糖質	5 g
	食物繊維	2.5 g
カルシウム		52 mg



## 材料 (2人分)

---

オクラ	8本
合いびき肉	150g
たまねぎ	1/4個
サラダ油	小さじ1
ウスターソース	大さじ1
塩	少々

---



## 作り方

- 1 オクラは3~4等分の斜め切りにする。たまねぎは薄切りにする。
  - 2 フライパンに油を熱し、強めの中火で合いびき肉を炒める。2~3分して焼き色がついてきたらたまねぎを加える。たまねぎがしんなりしたらウスターソース、塩を混ぜ、オクラを加えてサッと炒め合わせる。オクラの緑色が鮮やかになればできあがり。
-