

# 「豚肉と長いものにんにくしょうゆ炒め」



## 【材料(3人分)】

- ・豚こま 150g
- ・オクラ 6本
- ・にんにく 2かけ
- ・酒 大さじ1
- ・塩、ブラックペッパー 適量
- ・長いも 15cm
- ・人参 10cm
- ・サラダ油 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ3



## 【作り方】

1. 人参は短冊切り、オクラは斜め切り、長いもは食べやすい大きさに切る。
2. にんにくは薄く切る。
3. フライパンにサラダ油を入れ、2を炒める。香りが出たら豚こまを入れ、火が通ったら1を入れてさらに炒める。
4. 酒、塩、ブラックペッパーを入れ、最後にしょうゆを入れて、少し焦げ目がついたら完成。