



※写真はイメージです。

白ワインによく合う味わいです

豚肉ももうす切りとオクラのトマト炒め

材 料 (2人分)

豚肉ももうす切り	約200g
オクラ	10本
トマト	1玉
にんにく	1/2かけ
塩・こしょう(作り方3、5で使用)	各適量
サラダ油	大さじ1
コンソメの素	小さじ1

作り方

1. オクラは塩(分量外)をまぶして板ずりして水洗いする。ヘタを切り落として3等分に切る。
2. トマトはヘタを取って、8等分のくし形切りにする。にんにくは薄切りにする。
3. 豚肉ももうす切りは食べやすい大きさに切り、塩、こしょうで下味をつける。
4. フライパンにサラダ油を熱し、にんにくを炒める。にんにくの香りが立ってきたら、3を炒める。
5. 4の豚肉ももうす切りの色が変わったら、1のオクラ、2のトマトを加えて炒め、コンソメの素、塩、こしょうで味を調える。