

豚とインゲンのスタミナ炒め

材料 (2人分)

豚ロース薄切り 200g

インゲン 7~8本

塩・こしょう少々

片栗粉適量

白ゴマ大1

■ 合わせダレ

味噌大1 醤油大1

料理酒大2 みりん大3

おろしニンニク(チューブでもOK)小1



作り方

1



インゲンの筋をとり、3等分に切ります。

2

豚ロース肉に塩・こしょうを軽くし、片栗粉を全体にまぶしておく。ビニール袋の中で混ぜると良いです。

3



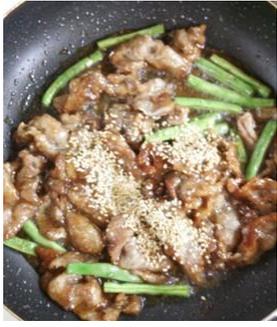
フライパンに油を引き肉を焼いていきます。

4



肉を裏返したらインゲンを入れ、合わせダレを加え煮詰めていきます。肉同士がくっつかないように様子を見て。

5



煮詰まってきたら白ゴマを加え全体を合わせる

6



お皿に盛り付けて完成!