

# 『豚肉とオクラのすだちポン酢炒め』

## 材料(2人分)

豚肉薄切り	200g
オクラ	10本
酒	大さじ1
☆梅干し	大1
☆すだちボンズ	大さじ1
塩・コショウ	各少々
ブラックペッパー	少々
サラダ油	



## 作り方

- ① オクラは塩揉みをして半分に切る。梅は種を取って軽く叩く。
- ② 豚肉に軽く塩・コショウをする。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて強火で熱し、豚肉を炒め酒を振る。
- ④ ③にオクラを入れて炒め、火が通ったら☆梅干し、ポン酢を加え、ブラックペッパーで味を調えて出来上がり！