

# 豚肉とゴーヤー、 トマトの にんにく炒め



## 材料(2人分)

豚こま切れ肉	130g
ゴーヤー	1/2本
プチトマト	10ヶ
にんにく	1片
塩麴	小さじ1
コショウ	少々
オリーブオイル	大さじ1

## 調理のポイント

プチトマトは赤だけでなく黄色のものも使うと色鮮やかです。

## 作り方

- 1 ゴーヤーはワタと種をとり、食べやすい厚みにスライスして、にんにくも薄くスライスする。
- 2 フライパンにオリーブオイル、ニンニクを入れてから火をつけ、ニンニクがキツネ色になったら一旦取り出す。
- 3 ニンニクを取り出したフライパンに豚肉を入れて炒める。
- 4 豚肉が白くなったらゴーヤー、プチトマト、塩麴を入れて炒める。
- 5 トマトに焼き色がついたらニンニクを戻し、コショウで味をととのえる。
- 6 彩りよく盛りつける。



まーさん肉

検索



まーさんレシビが冊子になりました。



公益財団法人沖縄県畜産振興公社

〒900-0024 沖縄県那覇市古波蔵1丁目24番27号  
TEL:098-855-1129 FAX:098-855-1132  
うちなー美味肉紀行:www.ma-san-meet.jp

