



Recipe 5

オクラとじゃがいもの甘だれ和え

ぜひ
お試し
ください♪



材料(4人分)

- ・オクラ …………… 10本
- ・じゃがいも…小さめ5~6個
- ・むきエビ …………… 100g
- ・豚バラ肉 …………… 100g
- ・醤油 …………… 大さじ2
- ・砂糖 …………… 大さじ2
- ・みりん …………… 大さじ1
- ・サラダ油 …………… 適量
- ・片栗粉 …………… 少量

A

作り方

- ①オクラはサッと茹でへたとガクをとり、ジャガイモは油で揚げた後に皮をむく。
- ②エビ、豚バラ肉に塩コショウと片栗粉をまぶし、炒める。
- ③片手鍋にAを入れ、煮詰める。
- ④①と②を甘だれにからめる。
- ⑤器に盛り付け出来上がり!

ポイント

- ・じゃがいもは揚げることでホクホクに!
- ・甘だれはお好みで分量を調節してください。