

しらたきの炒め物

4人分

材料

豚挽肉	50g	ごま油	小さじ1
にんにく	少々	塩	小さじ1/3
人参	小1/3本	コショウ	少々
しらたき	300g	醤油	小さじ1
サヤインゲン	5本	酒	小さじ1

作り方

- ①にんにくはみじん切り、人参は干切り、インゲンは1.5cmに切る
- ②しらたきは3cmに切りゆでる
- ③ごま油でにんにくを炒め、香りが出たら挽肉・人参・しらたきの順によく炒める
- ④人参が柔らかくなったら調味料とインゲンを入れて水分がなくなるまで炒める

材料・調味料の量は目安です