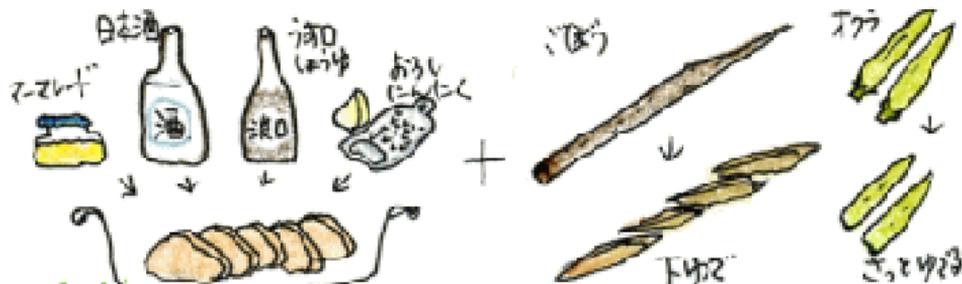


# ♪豚肉のマーマレードソテー♪

## <材料の目安>

- 豚モモか肩ロースブロック 400~500g  
(7~8mm厚さに切ったものでもOK)
- ごぼう 1本
- マーマレード
- 淡口しょう油
- オクラ 10本
- 日本酒
- にんにく 1片



## <作り方>

1. にんにくはすりおろし、マーマレード、日本酒、淡口しょう油と合わせてつけダレを作る。(なめてみて程よい味に)
2. 豚肉を7~8mm厚さにスライスしてたれをからめて、裁定でも1時間くらい置く。
3. ごぼうは斜め切りにして、下茹でしておく。オクラはガクのところを落としてさっと茹でしておく。
4. サラダオイルで豚肉を両面ソテーして、ほぼ火が通ったらごぼうを加えてソテーしてから、オクラも加えて全体をざっくり混ぜ、たれをからめて火を止める。



mmdmsherry