

# 料理名 **ポテトと豚肉のガーリック炒め**

## 材料と分量 (2人分)

豚ロース肉 かつ用… 2枚(120g)	万能ネギ…………… 3本
塩…………… 少々	生姜…………… 10g
コショウ…………… 少々	にんにく…………… 1かけ
酒…………… 大さじ1	サラダ油…………… 適宜
サラダ油…………… 適宜	ごま油…………… 大さじ1
ジャガイモ…………… 1個(160g)	炒りゴマ…………… 大さじ1
タマネギ…………… 1/2個	醤油…………… 大さじ1
インゲン…………… 4本	

## 作り方

1. 豚肉は7mm幅に切って棒状にして塩、コショウ、酒をまぶす。
2. ジャガイモは皮をむいて7mm幅の棒状に切り、水にさらす。
3. タマネギはせん切りにする。
4. インゲン、万能ネギは5cm長さに切る。
5. 生姜、ニンニクはせん切りにする。
6. フライパンに油を熱し、生姜、ニンニクを炒め、香りがたったら豚肉を加えて炒め色が変わったらジャガイモを入れて炒める。
7. ジャガイモが透明になったらインゲン、万能ネギを入れて炒め、火がとおったら醤油、ごま油を回し入れ炒りゴマを加えて火を止める。



# 料理名 **ポテトと豚肉のガーリック炒め**

## 材料と分量（6人分）

豚ロース肉 かつ用… 6枚(720g)	万能ネギ… 9本
塩… 少々	生姜… 30g
コショウ… 少々	にんにく… 3かけ
酒… 大さじ3	サラダ油… 適宜
サラダ油… 適宜	ごま油… 大さじ1
ジャガイモ… 3個（480g）	炒りゴマ… 大さじ3
タマネギ… 1.5個	醤油… 大さじ3
インゲン… 12本	



## 作り方

1. 豚肉は7mm幅に切って棒状にして塩、コショウ、酒をまぶす。
2. ジャガイモは皮をむいて7mm幅の棒状に切り、水にさらす。
3. タマネギはせん切りにする。
4. インゲン、万能ネギは5cm長さに切る。
5. 生姜、ニンニクはせん切りにする。
6. フライパンに油を熱し、生姜、ニンニクを炒め、香りがたったら豚肉を加えて炒め色が変わったらジャガイモを入れて炒める。
7. ジャガイモが透明になったらインゲン、万能ネギを入れて炒め、火がとおったら醤油、ごま油を回し入れ炒りゴマを加えて火を止める。