

## オクラと牛肉の炒め物

\*材料\* (1人分)

オクラ	35g
牛肉	8g
塩こしょう	少々
はちみつ	0.5g
油	1g
焼肉のたれ	2g



\*作り方\*

- ①オクラはさっとゆでてななめに切る。
- ②牛肉は1cm幅に切り、塩こしょう、はちみつをもみこんでおく。
- ③フライパンに油を熱し、②の牛肉を炒めて、①のオクラを加えて、焼肉のたれで味をつける。