夏野菜ネバネバいため

【材料】	【5人分】
豚肉	200g
なす	75g
オクラ	60g
モロヘイヤ	50g
きざみねぎ	15g
ごま油	適量
おろしにんにく	適量
いりごま	適量
塩こんぶ	10g
しょうゆ	小さじ1

【作り方】

① モロヘイヤをゆでて、食べやすい大きさに切る。なすは大きさをみて、厚めの半月切りか、いちょう切りにする。

② オクラは半分の量をゆでて、ゆでたものと生のものを1cmの輪切りにする。

③ フライパンを熱し、ごま油とおろしにんにくを入れて、豚肉を炒める。

④ 豚肉に火が通ったら、なすを入れて炒める。

⑤ なすがしんなりしたら、モロヘイヤとゆでたオクラを入れて炒める。

⑥ 塩こんぶとしょうゆで味をつけ、いりごまを入れる。

⑦ 生のオクラを入れて少し炒め、きざみねぎをかける。