

# 旬菜料理レシピ

～レシピ提供：伊都国即売会「旬の会」白石智子～

## オクラのバター炒め

### 【材 料】

オクラ 1袋                      バター 適量                      しょう油 少々  
かつお節 適量

### 【作り方】

- ① オクラは、ヘタを取りざく切りにする。
- ② フライパンにバターを入れ、オクラを炒め、しんなりしたらかつお節を入れて、最後にしょう油をまわし入れる。

できあがり!!

## 豚肉とオクラの炒め物

### 【材 料】

豚（細切れ） 50～100g                      オクラ 2袋  
塩、コショウ 各少々                      サラダ油 大さじ1

### 【作り方】

- ① オクラのヘタを取り、薄切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を入れ、豚肉を炒める。
- ③ 豚肉に火が通ったらオクラを入れて、塩、コショウをする。

できあがり!!