

トカドヘチマの炒めもの

[06S3]

材料 （約5人分）

トカドヘチマ		正味500グラム
にんにく		3かけ
豚肉スライス		100グラム
オイスターソース	...	大さじ 1
中華味調味料	..	小さじ 2
砂糖		好みに応じて
サラダ油		大さじ 2



盛りつけ

調理

1. トカドヘチマの皮をむく。
2. 1. を輪切りにする。
3. フライパンに油を入れて熱し、刻んだにんにくをかるく炒め、豚肉スライスを加えて強火で炒める。
4. 3. に 2. を加えて強火で炒め、オイスターソースと中華味調味料で味を調える。

材料の加工状況



トカドヘチマ



1. 皮をむく



2. 輪切りにする



3. 炒める