



ゴーヤと豚肉の 甜麵醬炒め

ゴーヤはビタミンCや食物繊維が多く含まれている低カロリーの食材です。また、ゴーヤのビタミンCは加熱しても壊れにくいという特徴があります。独特の苦味が気になる方は、薄切りにして塩少々をふってなじませた後に、水で洗い流してから調理して下さい。

【材料】

ゴーヤ	1本
ニンニク	2片
サラダ油	適量
豚バラ肉	150g

<合わせ調味料>

みりん	大さじ1
醤油	小さじ1
甜麵醬	大さじ1
砂糖	小さじ1/2

【作り方】

1. ゴーヤは縦または横の半分に切りワタをスプーンで取り除き2mm程度の薄切りにする。
2. ニンニクはみじん切りにしておく。
3. サラダ油を引いたフライパンにニンニクのみじん切りを入れて弱火で香りが立つまで炒めたら、豚バラ肉を加えて中火で炒める。
4. 豚肉に火が通ったら、ゴーヤを加えて炒める。
5. 4に合わせ調味料を加えて味を馴染ませ、ゴーヤがしんなりしたら出来上がり。