

# ゴーヤの甘味噌炒め



## 《材料》

ゴーヤ 1本  
ネギ 1本  
豚肉 400g  
A(味噌 20g  
砂糖・みりん 適量)

## 《下準備》

- ① ゴーヤは縦半分に切り、種と白い部分を取り除いておく。
- ② ①を1~2mmの薄切りにし、塩もみしたあと熱湯に1、2分入れる。
- ③ ネギはみじん切り、豚肉は一口大にしておく。

## 《作り方》

1. フライパンに油をひき、豚肉を炒める。
2. 肉の色が変わったらゴーヤを入れ、油がまわったらAと③をいれからめながら炒める。
3. ゴーヤがやわらかくなったら火を止めて、できあがり

## オススメポイント

ほんのり辛い大人味♪  
甘辛味が白いご飯によく合う簡単おかずです。  
ちょっぴり味を濃くしてご飯のお供やお弁当のおかずにかがでしよう。  
卵でとじるアレンジメニューもできますよ。