

『ゴーヤのキンピラ』

材料(4人分)

ゴーヤ	2本
ちくわ	2本
砂糖	大さじ3
醤油	大さじ3
ゴマ	適量



作り方

- ① ゴーヤは縦に2等分して種を取り、5cm位に切り、それを縦にして5mm位に切る。
- ② ちくわは斜め薄切りにする。
- ③ フライパンにごま油をひいて②軽く炒め、砂糖と醤油で味付けをする。
- ④ 火を切ってから、胡麻をまぶす。