

『ゴーヤーのしょうが酢』

材 料

ゴーヤー	1本
玉ねぎ	1個
ちりめんじゃこ	20g
しょうが(みじん切り)	10g

【A】

しょう油	大さじ1と1/2
酢・水	各大さじ1
塩・サラダ油	



作り方

- ① ゴーヤーは縦半分に切って種とワタを除き、薄切りにする。玉ねぎは縦に薄切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かし、塩少々を入れてゴーヤーと玉ねぎを1分ほど茹でてザルに取り、水気を切る。
- ③ 小さめのフライパンにサラダ油大さじ1、しょうがを入れて炒め、じゃこも加えて炒め、カリカリになったら【A】を加えてひと煮して火を止める。
- ④ ボウルに②、③を入れて和える。