

『豚肉とゴーヤの味噌炒め』

材料(4人分)

豚薄切り肉	200g
ゴーヤ	1本
合わせみそ	大さじ2
ごま油・酒	

* 合わせみそ	
みそ	3/4カップ
砂糖	大さじ4
みりん	大さじ3

全ての材料を混ぜ合わせて、保存容器に入れて冷蔵庫で保存。
約3か月は美味しく食べられます。

作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。ゴーヤはヘタを除いて縦半分に切り、種とワタをスプーンで取り除き、3~4mm厚さの薄切りにする。
- ② フライパンを熱してごま油大さじ1をひき、豚肉を中火で炒める。肉の色が変わったら、合わせみそを加えて混ぜ、ゴーヤ、酒大さじ1を加え、強めの中火でゴーヤに火が通るまで炒め合わせる。すぐに器に盛る、

* ゴーヤの苦みが苦手な人は、ティースプーン1杯分の塩を絡めて5分置き、水洗いして水気を切ってから使うと良い。