

『ゴーヤの佃煮』

材料（作りやすい分量）

ゴーヤ	500	g
しょう油	50	cc
酢	40	cc
砂糖	80	g
鰹節	10	g
ゴマ	1	適量
お好みで鷹の爪	1	本



作り方

- ① ゴーヤはたてに切ってスプーンなどで種とワタを取り除く。
- ② 5mm位に薄く切って、熱湯に入れさっと茹でます。
- ③ 茹でたゴーヤをかたく絞り、水気を取ります。
- ④ 砂糖、しょう油、酢を合わせて沸騰させ、その中に③のゴーヤを入れて中火で煮ます。
- ⑤ 汁気が無くなるまで煮込み、最後に鰹節とゴマ入れて出来上がり！

緑の野菜のゴーヤを美味しく頂きましょう。
ゴーヤで保存食を作りましょう！
苦いゴーヤが苦手な方も美味しく召し上がれます

***お茶漬けやお酒のおつまみにも！暑い夏を乗り切ろう！！**