

『ゴーヤの味噌炒め』

材料(2人分)

ゴーヤ	小1本
豚肉	70g
【A】	
味噌	大さじ1弱
酢	大さじ1/2
しょう油	小さじ1/2



作り方

- ① ゴーヤは半分に切り、種はスプーンでかき出して半月切りにし、塩で揉んでしばらく置き、揉んで洗う。
- ② 豚肉は細かく切る。
- ③ フライパンに油少々を熱して①を炒め【A】をからめて出来上がり。