

ゴーヤと豚肉のつくだ煮



材料（4人前くらい）

ゴーヤ	大1本	しょうゆ	40cc	}調味料A
豚肉	1/2個	砂糖	40g	
生姜	1/2袋	みりん	40cc	
		酒	30cc	
油	適量	水	50cc	
ごま	10g			

①ゴーヤは両端をとって、縦半分に切り、中の種とわたをスプーンでしっかり取り除き、薄切りにしてゆでる。

生姜は千切りにし、豚肉も細く切る。



②フライパンに油をひき、豚肉を軽く炒め、生姜、ゴーヤを入れ炒める。

程よく炒めたら、調味料Aを加え、煮汁がなくなるまで煮詰める。



④煮汁がなくなったら、ごまを入れ、軽く混ぜ合わせる。

お皿に盛り、出来上がり！

★ワンポイントアドバイス★

- ゴーヤの苦みが苦手な方は、ゆでる前に塩もみしておくとし、苦みが少なくなるよ。
- 調味料を加えてからは弱火で焦げないように煮詰めてね。

つくだ煮なので、ご飯との相性が抜群だよ！煮詰めるのでゴーヤの苦みも少なく、食べやすいよ！



四万十市 ECO キャラクター：メイちゃん

レシピの提供：八束保育所