

# おすすめレシピ



## ●ゴーヤチャンプル

にが <sup>あじ</sup> とくちょう やさい、ゴーヤは苦手な <sup>ひと</sup> 人も多いかもしれませんが、  
 した <sup>へ</sup> 下ごしらえを <sup>にが</sup> すると苦みが減ります。栄養満点の夏野菜なので、  
 なつ <sup>いちど</sup> 夏に一度は <sup>た</sup> 食べてほしいです！

材料 4人分

ざい 材	りょう 料	めい 名	ぶん 分	りょう 量	きり 方 など
ぶたにく (こまき)		豚肉 (細切れ)	40 g		
あつあ		厚揚げ	100 g		1センチ幅くらいの食べやすい大きさ
にが		ゴーヤ	40 g		半月切り
たまねぎ		たまねぎ	1/2個		せんぎ 千切り
にんじん		にんじん	1cmくらい		せんぎ 千切り
さけ		酒	小さじ1		
しお		塩・こしょう	少々		
さとう		砂糖	小さじ1		
しょうゆ		しょうゆ	小さじ1		
あぶら		ごま油	少々		
かつお節		かつお節	1袋 (3gくらい)		



1 ゴーヤは半分に切り、スプーンで中の種を取り出す。



2 切ったゴーヤは塩をふってしばらく置いてから、お湯でさっとゆでる。

(これで苦みが少しくなります)



3 フライパンにごま油を入れ、豚肉に酒、塩こしょうをふり、炒める。

4 玉ねぎ、にんじんも入れ、やわらかくなるまで炒める。

5 ゴーヤ、厚揚げを入れ、砂糖、しょうゆを入れてさらに炒める。

味が整ったら火を止め、かつお節を入れたらできあがり。