

食材2つだけ!

豚ひき肉

×

ゴーヤー

ゴーヤーを中華の人気メニューに

麻婆ゴーヤー

材料 (2人分)

豚ひき肉…………… 150g
ゴーヤー…………… 1本
にんにくのすりおろし… 小さじ1/2
豆板醤…………… 小さじ1/2
○しょうゆ…………… 小さじ2

○鶏ガラスープの素(顆粒)
…………… 小さじ1/2
○酒…………… 大さじ1
片栗粉…………… 小さじ2
ごま油…………… 小さじ2

1 切る

ゴーヤーは縦半分に切り、種とわたをスプーンで除いて厚さ5mmに切る。

2 フライパンで炒める

フライパンにごま油、にんにく、豆板醤を入れて弱火にかけ、香りが出るまで炒める。中火でひき肉とゴーヤーを炒め、肉の色が変わったら○と水150mlを入れて3分煮る。

3 とろみをつける

片栗粉と水大さじ1を混ぜたものを加え、全体を混ぜてとろみがついたら火を止める。

調理時間

15分



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索