

食材2つだけ!

豚バラ肉

×

ゴーヤ



調理時間

10分

ゴーヤの苦みがたまらない!

## 豚バラとゴーヤの味噌炒め

材料 (2人分)

豚バラ肉(薄切り) …… 150g

ゴーヤ …… 1本

○しょうゆ …… 小さじ2

○酒 …… 大さじ1

○味噌 …… 大さじ1

○みりん …… 小さじ2

○砂糖 …… 小さじ1

○にんにくチューブ …… 1cm

ごま油 …… 小さじ2

### 1 材料を切る

ゴーヤは縦半分に切る。種とワタを取り除き、薄切りにする。豚肉は2cm幅に切る。

### 2 炒める

フライパンにごま油を入れて中火にかけ、豚肉を色が変わるまで炒める。ゴーヤを加えて1分炒めたら○を回し入れ、全体を炒め合わせる。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索