

食材2つだけ!

ちくわ

×

ゴーヤ



調理時間

15分

切って炒めるだけのお手軽メニュー

# ゴーヤとちくわのきんぴら

材料 (2人分)

ちくわ ..... 2本

ゴーヤ ..... 大1/2本

○しょうゆ ..... 大さじ1と1/3

○酒 ..... 大さじ1

○みりん ..... 大さじ1/2

○砂糖 ..... 小さじ1

白いりごま ..... 少々

ごま油 ..... 小さじ2

## 1 材料を切る

ゴーヤは縦半分に切り、種とワタを取り除いて薄切りにする。ちくわは斜めの薄切りにする。

## 2 炒め煮にする

フライパンにごま油を入れて中火にかけ、ゴーヤを入れて2分炒める。ちくわを加えて1分炒め、○を加える。汁けがなくなったら火を止め、白いりごまをかける。



このお店のチラシが見られる!

Tokubai

検索