

食材2つだけ!

ゴーヤ

×

ベーコン



調理時間

15分

ゴーヤの苦味が肉の旨みを引き立てる

ゴーヤとベーコンの洋風炒め

材料 (2人分)

ベーコン(スライス)……………2枚

ゴーヤ……………小1本(200g)

塩……………小さじ1/4

○洋風スープの素(顆粒)
……………小さじ1

○酒……………大さじ1

○にんにくチューブ……………5mm

○粉チーズ……………小さじ1

オリーブオイル……………大さじ1

塩・こしょう……………少々

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。塩をふって5分置き、出てきた水分を軽く絞る。ベーコンは1cm幅に切る。

2 炒める

フライパンにオリーブオイルを入れて中火にかけ、ベーコンを入れて1分炒める。ゴーヤを加え、色が半透明になってきたら○を入れて全体を炒め合わせる。塩・こしょうで味を調える。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索