

ゴーヤとサバ缶の佃煮

【材料】

ゴーヤ(中)	2本	
サバ缶(水煮)	1缶	
塩	小さじ1/2	
A	砂糖	大さじ3
	しょうゆ	大さじ3
	酒	大さじ2
	みりん	大さじ2
	酢	大さじ2



【作り方】

- ① ゴーヤを縦半分に切り、わたと種を取り除き、薄切りする。
- ② ゴーヤに塩をふって軽く混ぜ、10分ぐらいおいてから水気を絞る。(苦味が気になる方は下茹ですると食べやすくなります。)
- ③ 鍋にAを入れ煮立たせてから、②とサバ缶を汁ごと崩しながら入れ、煮汁が少なくなるまで煮る。



【材料】

ゴーヤ(中)	2本
しらす	100g

しらすでも美味しいです！

