



ゴーヤの中華風あんかけ

一人分の野菜量 230g

【材料】4人分

ゴーヤ（中）	2本
玉ねぎ	1/4個
パプリカ（赤）	1個
もやし	1袋
豚肉	150g
卵	2個
油	大さじ2
塩	適量
こしょう	適量
片栗粉	大さじ2
水	大さじ4
ごま油	小さじ1
A { 中華スープ	200ml
酒	大さじ1



【作り方】

- ① ゴーヤを縦半分に切り、わたと種を取り除いてから薄切りにし、水にさらし軽く絞る。
- ② 玉ねぎをくし切りにする。パプリカの種を取り除き、細切りにする。もやしのひげを取る。豚肉を一口大に切る。
- ③ フライパンに油を入れ、いり卵を作り、取り出しておく。
- ④ フライパンに油を入れ豚肉を炒めてから、ゴーヤ、玉ねぎ、パプリカ、もやしを入れ炒める。
- ⑤ ④に③、Aを加えてひと煮立ちさせ、塩、こしょうで調味する。
- ⑥ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を回しかける。

