

ゴーヤとニラのひき肉炒め



材料

ゴーヤ	1本
ニラ	1/2袋
豚ミンチ	250g
生姜	二片（千切り）
胡麻油	大さじ1

○調味料

味噌	大さじ3
みりん	大さじ2
豆板醤	小さじ1~2
砂糖	大さじ2
酒粕	30g

- 1** ゴーヤは半分に切ってわたを取り、5ミリ程度に切り塩でもむ
ニラは5センチくらいに切り、生姜は千切りにする
調味料を合わせておく
- 2** フライパンにごま油を引き、生姜を炒める。香りが出たらさっと洗ったゴーヤを入れる
さらに豚ミンチを色が変わるまで炒め、ニラを加える
ニラに火が通ったら調味料を加える