

## ゴーヤのきんぴら



楽しい食感！ご飯がすすみます。

### 【作り方】

1. 半分に切って綿を出したゴーヤを5ミリほどにスライスする。
2. 熱したフライパンにごま油を入れてスライスしたゴーヤを入れて炒める。
3. しんなりしたら調味料を入れて炒め、仕上げにゴマを入れる。

### 【材料】(2人分)

- ・ゴーヤ…半分
- ・ゴマ…大さじ1
- ・ゴマ油…大さじ1
- ・みりん…大さじ1
- ・醤油…大さじ1
- ・酒…大さじ1
- ・砂糖…大さじ1

### 【栄養価】(1品当たり)

エネルギー:294Kcal  
タンパク質:4.3g  
脂質:17.0g  
炭水化物:27.7g  
ナトリウム:1042ミリグラム  
ビタミンC:76ミリグラム

レシピ・写真提供

管理栄養士 山根由季様