

ゴーヤの肉味噌あえ

おかずだけでなく、いろいろ合わせ
やすい肉味噌あえ！

スティック野菜、温野菜、冷奴、う
どんなどとも相性がいいですよ。



材料（4人分）

- ・ゴーヤ：1本（200g）
- ・鶏ももひき肉：100g
- ・にんにく：1から2かけ
- ・サラダ油：小さじ1
- ・味噌：80g（大さじ4と1/2）
- ・砂糖：大さじ3
- ・みりん：大さじ2

作り方

- ① 下ごしらえしたゴーヤを2から3ミリ位に薄くスライスし、沸騰した湯に入れる。再び沸騰したら、ざるにあげて水気をきる。（ゆで加減はお好みで）
- ② にんにくはすりおろす。
- ③ なべにサラダ油を熱し、にんにく、鶏ひき肉を入れてほぐしながら中火でパラパラになるまで炒め、味噌を加えて混ぜ合わせる。
- ④ ③に砂糖、みりんを加え木べらでなべ底をこするようにトロリとするまで弱火で煮詰める。
- ⑤ ①と④を合わせる。

※にんにくの量はお好みで加減してください。

※肉味噌は工夫次第でいろいろなものに使えます。

※スティック野菜、温野菜、冷奴、うどんなどとも相性がいいですよ。