

2025年8月号

【料理名】ゴーヤーと豚肉の回鍋肉風炒め



【献立】

トマトとセロリの中国風サラダ

卵スープ

【調理時間】15分

【カロリー】468 kcal

【塩分】2.0g

【主材料】（2人分）

ゴーヤー……1本（250g）

豚バラ肉（焼き肉用）……150g

にんじん…… $\frac{1}{4}$ 本（40g）

にんにく（粗みじん切り）……1片分

A みそ、みりん、酒……各大さじ1

すり白ごま……小さじ1

【作り方】

1. りんごは縦半分に切って種とわたを除き、1cm幅に切る。ボウルに酒大さじ2と水2カップを合わせ、ゴーヤーを10分ほどさらして水気をきる。にんじんはたんざくに切る。
2. 豚肉は長ければ半分に切り、塩と粗びき黒こしょう各少々をふる。Aは混ぜ合わせる。
3. フライパンにごま油小さじ1を中火で熱し、豚肉を1分ほど焼く。返して端に寄せ、にんにくとにんじんを加えてさっと炒める。ゴーヤーを加えて2分ほど炒め合わせ、Aを加えてからめ、ごまを加えてひと混ぜする。

#### ●レシピの表記について

- \* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- \* 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- \* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。