

★
主菜

トマトとゴーヤの 豚肉ソースがけ



【1人分栄養価】
エネルギー 299kcal
塩分 1.9g

材 料（4人分）

トマト	2個	A	長ネギ	60g
ゴーヤ	小2本		しょうが	2かけ
豚肩ロース薄切り	300g		オイスターソース	大さじ2
小麦粉	小さじ2		酢	大さじ2
サラダ油	大さじ2		砂糖	小さじ2

作 り 方

- 1 ゴーヤはわたと種をとり、薄切りにする。塩小さじ1/2と水大さじ2をふって5分おき、水けを絞る。
- 2 トマトは、7～8mmの厚さに輪切りにして器に盛り、1をトマトの上に盛り付ける。
- 3 長ネギとしょうがはみじん切りにし、豚肉は小麦粉をざっとまぶす。
- 4 Aの調味料を合わせておく。
- 5 フライパンを中火にしてサラダ油を熱し、豚肉を広げ入れる。かき混ぜずにそのまま2分焼き、裏返してAを加える。ほぐしながら中火で煮立て、汁にとろみがついたら、2にかける。

Point

ゴーヤを塩水につけることで苦みを和らげることができ、豚肉と一緒に召し上がると、程よい苦みとシャキシャキとした食感を楽しむことができます。