

ゴーヤーと厚切りベーコンの甘辛炒め



材料（4人分）

ゴーヤー	… 1本
厚切りベーコン	… 100g
ゴマ油	… 1/2株
すりゴマ	… 小1/2個
A しょう油	… 1片
砂糖	… 大さじ2

作り方

- 1) ゴーヤーは縦半分に切って、種と綿をしっかりと取り、約5mm幅に切る。ベーコンは約1cm幅に切る。
- 2) 熱したフライパンにゴマ油を引いてゴーヤーを炒め、ゴーヤーが少し色付きはじめたらベーコンを加える。火が通ったらAを入れ、具材にからめて味をつける。
- 3) 器に盛り、すりゴマを振りかけたらできあがり。



ビールのおつまみにもピッタリ！



JAこうか
旬のレシピ集

<http://ja-kouka.shinobi.or.jp/food/recipe/>

他のレシピはこちら!!

