

ゴーヤーの中華風和え物



材料（4人分）

ゴーヤー	… 1本
塩	… 小さじ1
モヤシ	… 1/2袋
ニンジン	… 1/2本
ささみ	… 2切れ
酒	… 大さじ1
A 酢	… 大さじ1
オリーブオイル	… 大さじ1
しょう油	… 大さじ1
砂糖	… 大さじ1
豆板醤	… 小さじ1/2

作り方

- 1) ゴーヤーは縦半分に切り、種と綿をしっかりと取る。薄く切って塩でよくもみ、約2分茹でたら冷水に取って、水気を切る。
- 2) ささみは薄くそぎ切りし、酒を振りかけて電子レンジで2分加熱する。中まで加熱できたら細くほぐしておく。
- 3) モヤシ、ニンジンは細い千切りにして茹でる。
- 4) ボールにAを入れて混ぜ合わせ、①と②、③を加えて和えたらできあがり（食べる直前に和えると、より美味しくいただけます！）。



キムチを加えるとナムル風になるよ♪



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!!

