



ゴーヤと豚肉のカレー炒め

野菜1人
125g



★材料(2人分)★

- ゴーヤ(中) 1本
- 豚こま切れ肉 150g
- カレー粉(顆粒状) 30～45g
- みりん 大さじ2
- 塩・こしょう 少々
- ウスターソース 少々

◆ポイント

カレー粉は顆粒状のものが使いやすいです
カレー粉や調味料はお好みで調整してくださいね

★作り方★

- ①ゴーヤを縦半分に切り、種とわたを取り、5mm幅くらいに切る。
- ②豚こま切れ肉を適当な大きさに切る。
- ③フライパンに油をひき、豚こま切れ肉を炒め、ゴーヤを加える。
- ④火が通ったら、みりんを入れカレー粉・塩・こしょう・ウスターソースをかけ、味がからんだら完成！

【①個人部門 考案:環境太郎さん】