

ごはんがすすむ ゴーヤカラフル肉味噌

特有の苦みを抑えたゴーヤレシピ②

ごはんがすすむゴーヤカラフル肉味噌

材 料 (2人分)

ゴーヤ	1/2本
合いびき肉	100 g
パプリカ赤・黄色	各1/8個
ごま油	適量
★酒	小さじ2
★砂糖	小さじ1
★味噌	大さじ1と1/2
★みりん	小さじ2
★しょうゆ	小さじ1/2
★だしパック(中身)	小さじ1/2
※本格・万能だしパック使用		

- ゴーヤは半分に切り、種と綿をしっかり取って、小さめに切り塩(分量外)適量を揉みこみ10分放置する。ゴーヤ・パプリカ赤・黄色はみじん切りに。★を混せておく。
- フライパンにごま油を加熱し、ゴーヤを炒める。
- ②にひき肉を入れ、ひき肉の色が変わったら、★を入れてよく絡める。
- ③にパプリカ赤・黄色を入れてさっと混ぜ合わせてできあがり♪

コツ・ポイント

- ゴーヤは塩もみした後、水気をしっかり絞ってください。
- 一味唐辛子をふると味が引き締まります。
- ★の調味料を入れてからは焦がさないように弱火で汁気を飛ばしながら炒め混せてください。
- 使用する味噌の種類やゴーヤの大きさで、味つけを調整してください。