

豚肉とゴーヤの黒酢炒め ～ 黒酢のコクのある酸味で上手に適塩！ ～



1人分 205kcal
塩分 1.0g

材 料（2人分）

豚ロース薄切り	100g	A {	黒酢※	大さじ1
塩	ひとつまみ		しょうゆ	大さじ1/2
こしょう	少量		酒	大さじ1/2
ゴーヤ 小1/2本 (100g)			砂糖	小さじ1
玉ねぎ	70g	{	片栗粉	小さじ1
パプリカ (黄)	25g		水	大さじ1/2
しめじ	25g			
ミニトマト	6個 (60g)			
サラダ油	小さじ1			

※酢で代用も可能です

作り方

1. 豚肉は4センチ長さに切り、塩、こしょうをふる。
2. ゴーヤは縦半分に切り、スプーンで種とワタを除き、5ミリ幅に切る。
玉ねぎは1センチ幅のくし形、パプリカ（黄）は5ミリ幅に切る。しめじは小房に分ける。
ミニトマトはヘタをとり、流水でよく洗う。
3. Aの調味料は合わせておく。
4. フライパンにサラダ油を入れ、中火にかけ、①を炒め、肉の色が変わったら②のゴーヤと玉ねぎ、しめじを加え、しんなりなるまで炒める。しんなりしたら、パプリカ（黄）とミニトマト、Aの調味料を加え、全体を大きく混ぜる。
5. 最後に、水溶き片栗粉を加えとろみをつける。