

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 208kcal
塩分 1.0g

材 料（2人分）

豚ロース薄切り	100 g		
塩	ひとつまみ	A {	黒酢※ 大さじ 1
こしょう	少量		しょうゆ 大さじ 1/2
ゴーヤ 小1/2本 (100 g)			酒 大さじ 1/2
玉ねぎ	70 g		砂糖 小さじ 1
パプリカ (黄)	25 g		
しめじ	25 g	{	片栗粉 小さじ 1
ミニトマト 6個 (60 g)			水 大さじ 1/2
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 フライパンに油を入れ、中火にかけ、①を炒める。
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。