

◎ 豚肉とゴーヤの赤味噌炒め

<材料>

豚もも肉	240g	
厚揚げ	1丁	
ゴーヤ	1/3本	
人参	1/3本	
キャベツ	1/8玉	
油	適量	
赤味噌	小さじ2.5	} ☆
白味噌	小さじ1	
酒	大さじ1	
砂糖	大さじ1.5	
濃口醤油	小さじ1	

(作り方)

- ① ゴーヤは3mm幅に切って塩もみしてから湯がき、人参はいちょう切りにしてから湯がく。キャベツは2cm幅に切る。
- ② 厚揚げは油抜きをしてから1cm幅に切る。
- ③ 鍋に油を入れ、豚肉を炒める。
- ④ 豚肉に火が通ったら、人参、ゴーヤ、キャベツを入れて炒める。
- ⑤ 全体に火が通ったら、☆を入れ混ぜ合わせる。
- ⑥ 味が馴染んだら厚揚げを加えて完成。