



ゴーヤ肉みそそうめん



材料 2人分

	ゴーヤ	1/2 本
	豚ひき肉	100g
	ごま油	大さじ 1
	おろししょうが	小さじ 1/2
	みそ・酒	各大さじ 1
A	砂糖・しょうゆ	各小さじ 1
	豆板醤	小さじ 1/2
	そうめん乾	200g
	青じそ	4 枚
	トマト	1 個

作り方

- ①ゴーヤは縦半分に切り、種とわたを除いてみじん切りにする。
- ②A を混ぜる。
- ③フライパンにごま油を中火で熱し、①をさっと炒める。ひき肉を加えて火を通し、②を加えて1分ほど炒める。
- ④そうめんはたっぷりの熱湯で表示通りにゆで、ざるにあげて冷水で冷やし、水けをきる。器に盛り、青じそを敷いて③とトマトのくし切りを盛る。和えながら食べる。