



6/22(火) がつつり豚ゴーヤ

(材料)

- | | |
|-----------------|----------------------------------|
| 豚肉 | ① 調味料をあらかじめ合わせる。 |
| ゴーヤ | ② 豚肉は食べやすい大きさに切り、にんにくとしょうがを揉みこむ。 |
| 玉ねぎ | ③ ゴーヤと玉ねぎは薄切りにする。 |
| サラダ油 | ④ フライパンに油を熱し、②と③を炒める。 |
| おろしにんにく、おろししょうが | ⑤ ある程度火が通ったら、①を入れて絡めるように炒める。 |
- 味噌：大さじ1
マヨネーズ：大さじ1
みりん：大さじ1
醤油：大さじ1/2~1
酒：大さじ1~2

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。