2025年　Pint レシピ　食材提供 you me

8/1(金)　肉巻きゴーヤの金蝶ソース焼き　（福岡　由香さん）

（材料２人分）
豚バラ薄切り肉：１０枚
ゴーヤ：１/２本
（合わせ調味料）
A｛チョーコー醤油　金蝶ソース：大さじ4
味噌：大さじ1と1/2
砂糖：小さじ1｝
（付け合わせ）
キャベツ：１００ｇ
かいわれ大根：１/２パック

① ゴーヤは縦半分に切ってスプーンで種とワタの部分を取り除き、縦に５等分する。

② キャベツは千切りにして、かいわれ大根は洗って根を切り、３ 等分して、ボウルに入れ、ざっくりと混ぜ合わせておく。

③ ①のゴーヤに豚肉をくるくると巻き付けて、巻き終わりを下にしてフライパンに並べ、中火で焼く。（油不要）。ゴーヤの食感はお好みの加熱時間で調節。柔らかめが好みの場合は酒：少々（分量外）を加えて蓋をして蒸し焼きにする。

④ ボウルに A を入れて混ぜ合わせソースを作る。

⑤ ③の肉巻きゴーヤ全体にこんがりと焼き色がついたら余分な脂をキッチンペーパーでふき取り、④を回しかけて絡め、弱火にして、水分を飛ばす。

⑥ 器に②を盛り付け、⑤の肉巻きゴーヤを並べて、フライパンに残ったソースをかける。