

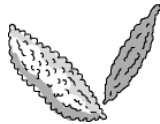
パワーアップ朝ごはん！

ゴーヤののがみが最高!!

ゴーヤの炒め物

材料（ゴーヤ1本分）

ゴーヤ(20 cmぐらい) 1本
オリーブ油 大匙2杯
塩 少々
こしょう 少々
しょうゆ 大匙2杯
みりん 小匙1杯



ゴーヤは中の白いワタが苦いので、苦手な人はスプーンなどを使ってしっかり取り除くといいですよ。

作り方

- ① ゴーヤを縦半分に切り、種とワタを出す。2～3ミリの薄切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、ゴーヤを炒め、塩・こしょうを振る。
- ③ しょうゆ・みりんで味付けする。

