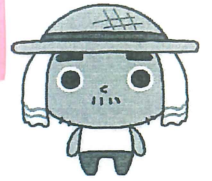


# 夏の我が家の自慢レシピ

毛呂山直売所



©torezou

## 料理名

ゴーヤと豚薄切肉の塩炒め

## ニックネーム

※任意記入

## 材料(2人分)

ゴーヤ 20cm

豚薄切肉 200g

塩

黒コショウ

にんにく(お好み)

酒

油<菜油かサラダ油>



## 作り方(調理時間 分)

豚肉一口大に切る

ボウルに入れ下味(塩、黒コショウ、  
にんにくお好み)をつける。

ゴーヤは縦半分に切り種わたを出し  
3mm厚さに切る。

フライパンに少量の油を入れ豚肉を炒める。  
ゴーヤを加え炒め酒、塩で調味する。

## 思い出・エピソード