

# ゴーヤー どんぶり



## 材料(2人分)

ゴーヤー	中1/2本
豚バラ肉(薄切り)	150g
椎茸	3枚
玉ねぎ	100g
人参	30g
卵	3個
塩	少々
コショウ	少々
☆醤油	大さじ1と1/2
☆みりん	大さじ1と1/2
☆だし汁	1カップ
油	適量



## 調理のポイント

経節でだしを取っておきます。



まーさん肉

検索

## 作り方

① ゴーヤーは縦二つ割にし、ワタと種をとり薄切りにする。人参も薄切りにし、ゴーヤーと一緒に塩茹でしておく。



② 玉ねぎ、椎茸は薄切りにし、豚肉は1cm幅に切る。



③ フライパンに油を熱し、玉ねぎ、椎茸、豚肉を炒める。



④ 茹でたゴーヤーと人参を加えてすべての具材に火を通す。



⑤ だし汁、醤油、みりんを合わせた調味液を加えて味をなじませる。



⑥ 溶き卵でとじる。



まーさんレシビが冊子になりました。



公益財団法人沖縄県畜産振興公社

〒900-0024 沖縄県那覇市古波蔵1丁目24番27号

TEL:098-855-1129 FAX:098-855-1132

うちなー美味肉紀行:www.ma-san-meet.jp

