

レシピ紹介

ゴーヤとしめじのコチュジャン炒め

調理時間：10～15分

分量：4人前

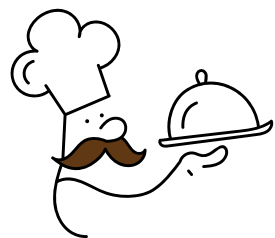
対象食材：ゴーヤ

材料・分量

ゴーヤ 250g	(A)
しめじ 100g	みりん 小さじ1
サラダ油 大さじ1	コチュジャン 小さじ2
粉チーズ 小さじ1	みそ 小さじ2

point

夏の野菜の代表的な野菜で、ビタミンCは熱に強く、カロテンやカリウムなどが豊富な野菜。チーズを入れることで、まろやかな味になる。好きな人は粉チーズ小さじ2でも良い。



作り方

- ① ゴーヤは縦半分に切り、種を取り除き、2～3cmの長さに切る。さらに、縦方向に5mmくらいの厚さで切る。
- ② しめじは石づきを切り落とし、手でほぐす。
- ③ フライパンにサラダ油大さじ1を熱して、ゴーヤを炒める。
- ④ しめじを入れて同じように炒め、しんなりするまで炒める。
- ⑤ 調味料（A）を入れて、からめる。
- ⑥ 粉チーズを入れて混ぜ合わせる。