

ゴーヤと鶏肉のみそ炒め



材料（4人分）

ゴーヤ 1本
鶏もも肉 2枚
長ネギ 1本
にんにく 1片
（合わせ調味料）
ギノー伊予みそ 大さじ1
* 他のみそで代用可
豆板醤 小さじ1
コチュジャン 小さじ1
砂糖 大さじ1/2
みりん 大さじ1
酒 小さじ2

作り方

- ① ゴーヤはたて半分に切り、種を取ってさらに3～5mmくらいの厚さに切っておく。
- ② 鶏もも肉は一口大に、長ネギは1cm位の斜め切りに。にんにくはスライスしておく。
- ③ ボール等に合わせ調味料の材料を全て入れ混ぜておく。
- ④ フライパンに油大さじ1（分量外）をひき、にんにくスライスを入れ、香りが立ってきたらにんにくを取り出し、鶏肉を入れて炒める。
- ⑤ 鶏肉に火が通ったらネギを入れて炒めさらにゴーヤも入れて炒める。
- ⑥ 合わせ調味料を加えて全体にからまるように炒めたら出来上がり。