

# ゴーヤーの カレー味噌炒め



調理時間: 20分

分量: 4人分

## 材料

- ゴーヤー 1本
- 豚ひき肉 100g
- パプリカ 1/2個
- 椎茸 2個
- 春雨 30g
- みじんニンニク 小さじ1
- みじん生姜 小さじ1
- ◆みりん 大さじ2
- ◆味噌 大さじ2
- ◆カレー粉 小さじ1
- サラダ油 小さじ1

## 作り方

1. ゴーヤーは半分に切って種とワタを取り除き、3mm厚さに切る。砂糖小さじ2・塩小さじ1/2（分量外）を振りかけて混ぜ、10分程度置く。しっかりと水けを絞る。
2. パプリカと椎茸はせん切りにする。春雨はお湯に4~5分浸けて戻す。
3. ◆を合わせる。
4. フライパンに油とニンニク、生姜を入れ、中火にかける。香りがたったらひき肉とパプリカ、椎茸を加えて炒める。
5. 肉に火が通ったら春雨、ゴーヤーを入れてかるく炒める。
6. ◆を加え全体に混ぜたら完成。

## ワンポイントアドバイス

- ・ゴーヤーのワタはそこまで苦味が無いのでしっかりと取り除かなくてもOK。
- ・薄切りにし、塩と砂糖でもむだけで下茹では不要・時短です。