



ゴーヤーの肉詰め



見た目も新鮮、栄養たっぷりでおかずの主役に



●栄養価 (1人分)
エネルギー 283kcal
たんぱく質 15.0g
脂質 19.0g
食塩相当量 2.1g

●材料 (2人分)

ゴーヤー 1本 (160g)
長ねぎ 1/2本 (30g)
豚ひき肉 150g
油 大さじ1

【A】
酒 大さじ1/2
片栗粉 大さじ1/2
塩 小さじ1/4
こしょう 少々

【B】器に入れて混ぜておく
しょうゆ 大さじ1
みりん 大さじ1
酒 大さじ1
さとう 大さじ1/2

●つくり方

- ① ゴーヤーは1.5cmの幅に切る。スプーンで中の種とわたを取りのぞく。
- ② 長ねぎはみじん切りにする。ボウルにひき肉、長ねぎ、【A】を入れ、手でこねる。
- ③ 種とわたを取ったゴーヤーの内側に肉を詰める。
- ④ フライパンに油を入れ、③の片面を焼く。
きつね色に焼けたら裏返し、ふたをして弱火にし、5分蒸し焼きにする。
- ⑤ キッチンペーパーで油をふき取り【B】を加える。たれを全体にからませる。

●アドバイス

- ・肉を詰めるときは、すきまがないようにしっかり詰めます。

かんたん
ステップ



STEP 1

ボウルにひき肉、
長ねぎ、【A】を入れ、
よく混ぜる。



STEP 2

ゴーヤーの内側に
①を詰めて両面を焼き、
【B】のたれを入れて仕上げる。