

副菜 「ゴーヤのナムル」

<材料(2人分)>

ゴーヤ	100 g
もやし	50 g
にんにく(すりおろし)	少々
白ごま	大さじ 1/2
しょうゆ	小さじ 1
みりん	小さじ 1
塩	少々
ごま油	大さじ 1/2

🌸作り方🌸

- ① ゴーヤは縦半分に切り、中の種とわたを取り、薄く切る。
塩少々(分量外)でもみ、しんなりしたら熱湯でサッとゆで、水気を絞る。
- ② もやしは熱湯でゆでてザルにとり、水気を絞る。
- ③ ボウルにゴーヤともやしを入れ調味料と和える。