

【 副菜・温 】 クミン香るゴーヤーの洋風炒め煮



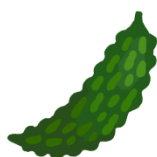
材料（ 1 人分 ）

	ゴーヤー（にがうり）	40g
	パプリカ（赤）	20g
	しめじ	10g
	オリーブオイル	2.2g
A	水	30g
	料理酒	5g
	オイスターソース	4g
	塩	0.2g
B	クミンシード	0.5g
	黒こしょう	0.1g

《 作り方 》

- ① ゴーヤーは洗い縦半分に切ってタネとわたを取り、5 mm幅ほどの半月切りにする。パプリカは洗いタネを取り、小さめの乱切りにする。
- ② しめじは洗い、石づきを切ってほぐす。片手鍋に湯を沸かし、約 45 秒茹でた後、ザルに上げて水気をきる。
- ③ 片手鍋にオリーブオイルを入れて中火で熱し、ゴーヤーを中火で約 6 分炒め、火が通ったら、パプリカを入れて約 1 分炒める。
- ④ ③に A を加えて煮立て、蓋をして弱火で約 4 分煮る。蓋を取り、しめじを加えた後、混ぜながら汁気をとばす。
- ⑤ 火を止め、B を加えて軽く混ぜたら、器に盛りつけて完成。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
	45kcal	1.0g	2.3g	3.3g	0.8g



～ワンポイント～

- ・ ゴーヤーの苦味とクミンの香りがマッチして食欲をそそる 1 品
- ・ ゴーヤーとパプリカで抗酸化ビタミン(ビタミン C・E)等を摂取