

豚肉とゴーヤーの ミルフィーユ 黒糖カレー風味



材料(2人分)

豚ロース肉 (生姜焼き用)	80g
ゴーヤー	1/2本
プチトマト	1/2個
にんにく	1片
おろし生姜	小さじ1/4
黒糖	大さじ1
カレー粉	小さじ1/4
油、塩、コショウ	各適宜

調理のポイント

炒めるといよりは、焼肉のように焼くイメージで焼き色をつけます。



まーさん肉

検索

作り方

- 1 ゴーヤーのワタと種をとり、7ミリの輪切りにする。濃いめの塩水に10分つけてからザルにあげて水けをきる。
- 2 プチトマトは縦半分、ニンニクはみじん切り、豚肉は広げて塩コショウし、一口大に切っておく。
- 3 鍋に油を温め、①のゴーヤーの両面に焼き色を付けて取り出す。
- 4 鍋は洗わず、みじん切りにしたにんにく、生姜を加えて香りが出たら豚肉を加え、焼き色を付ける。
- 5 ゴーヤーを鍋に戻し、黒糖とカレー粉を混ぜ合わせてからふりかける。中火強で黒糖を煮詰め、黒糖のとろみが材料にしっかり絡んだら火からおろす。
- 6 ゴーヤー、豚肉の順に重ね、最後に縦半分にしたプチトマトを添える。



まーさんレシビが冊子になりました。



公益財団法人沖縄県畜産振興公社

〒900-0024 沖縄県那覇市古波蔵1丁目24番27号
TEL:098-855-1129 FAX:098-855-1132
うちなー美味肉紀行:www.ma-san-meet.jp

