

# ゴーヤーカレー

## ★材料（4人分）

ゴーヤー 1本 たまねぎ（大）1個  
豚ひき肉 200g ニンニク 1かけ  
カレールー 4皿分 塩 サラダ油

## ★作り方

- ① ゴーヤーは縦半分に切り、種とワタをきれいに取り、5mmの厚さに切り、小さじ1/2ほどの塩をまぶしておく。（力を入れてもまないこと）  
10～15分おいて水気がでたらざっと水洗いしてザルにとり水気を切る。ニンニクはみじん切りにする。たまねぎは薄切りにする。
- ② 鍋にニンニクとサラダ油大さじ1を入れ、火にかけて、香りが出たらたまねぎを入れて、焦がさないように15分ほどよく炒める。
- ③ 豚ひき肉を入れ、ほぐすように炒め、火が通ったら水5カップを加えて沸騰させる。
- ④ ゴーヤーを加えて細かく切ったカレールーを加えて混ぜ合わせ、ひと煮立ちさせたら火を止める。



レシピ提供：樋野 彌生さん