

ゴーヤーとツナのみそ炒め

★材料（4人分）

ゴーヤー 1本 ツナ缶（ノンオイル）1缶（165g） 長ネギ 1/2本
ニンニク、ショウガ各1かけ みそ 大さじ2 酒 大さじ1強
砂糖 大さじ1/2 ゴマ油 大さじ1 トウバンジャン 小さじ1弱

★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。
- ② ツナは汁気を切って荒くほぐす。長ネギはななめ薄切り、ニンニク、ショウガはみじん切りにする。
- ③ みそ、酒、砂糖を混ぜておく。
- ④ フライパンにゴマ油を熱し、ニンニク、ショウガ、長ネギを入れて炒め、香りが出たらゴーヤーを加えてサッと炒める。
- ⑤ ツナを加えて炒め、トウバンジャンを鍋肌から加える。②の調味料を入れ全体にからめながら炒める。

レシピ提供：樋野 彌生さん