

## 【ゴーヤの佃煮】

(材料) ゴーヤ 2本  
醤油 大さじ3  
酒 大さじ2  
みりん 大さじ4  
さとう 大さじ4  
ごま・花かつお少々



### (作り方)

- ①ゴーヤを半分に切り白いワタを取る。
- ②薄くきり、塩茹でをする。



- ③鍋に醤油、酒、みりん、さとうを入れる。  
調味料を煮立てる。
- ④ゴーヤを入れ、煮汁がなくなるまで煮る。



- ⑤ごま・花かつおはフライパンで軽く炒り、粉状にする。
- ⑥ゴーヤが熱いうちに、ごま・花かつおを混ぜる。



佃煮の完成

