

子供も
食べれる?

ゴーヤの佃煮

<材料料> 10人分くらい

ゴーヤ 2本 (正味350g)

✳ 砂糖 60g

✳ 醤油 60cc

✳ 酒 75cc

✳ 酢 50cc

塩 適量

かつお節 15グラム

刻み昆布
(乾燥) "

いりゴマ
(白) 大さじ1

<作り方>

1. ゴーヤを3ミリぐらいの厚さに切り、塩をまじ、20分位おく。
2. しんなりしたら二度洗って軽くしぼる。
3. ✳印の調味料を合わせておく
4. 鍋に調味料を入れ、ゴーヤと昆布
→ かつお節を入れて汁気がなくなるまでじっくり煮る。
5. 最後にいりゴマを和えて、できあがり。

✳ 少し酸っぱいめです、

甘めが好みの方は酢をへらして砂糖を少し ふやしましょう!!