

# ゴーヤ入り そぼろどんぶり

## 材 料 (4人分)

- 豚ミンチ 120g ●油 少々 ●しょうが (みじん切り) 少々
- おろしにんにく 少々 ●ごぼう 60g ●にんじん 30g ●ゴーヤ 20g
- さやいんげん 20g ●大豆 (刻み) 40g ●酒 小さじ1/2 ●砂糖 大さじ1弱
- みりん 小さじ1弱 ●赤みそ 大さじ1/2 ●濃口しょうゆ 小さじ1/2

## 作り方

- ① りょうやのわたをとり除き、いちよう切りにして塩もみする。さつと茹で、湯きりをする。
- ② いんげんを茹で、小口切りにする。
- ③ しょうが・ごぼう・にんじん・蒸し大豆をみじん切りにする。
- ④ フライパンを熱して油を入れ、豚ミンチ肉を炒める。  
おろしにんにく、②・③を入れ、野菜が柔らかくなるまで炒める。
- ⑤ ④に①を加え、調味料を全て入れ、味を調える。