



夏野菜とゴーヤのコンフ炒め

ほろ苦いゴーヤがコンフの旨味をより際立たせてくれる。ボリューム満点なのにヘルシーな一皿。

★ 材料(2人分) ★

- コンフ(青唐辛子) 40g
- ゴーヤ 1/4本
- ししとう 4本
- いんげん 4本
- みょうが 2本
- コンフ(青唐辛子)のオイル 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1/2
- 水 大さじ1
- 塩、黒こしょう 各少々



コンフ(青唐辛子)使用

★ 作り方 ★



- 1 ゴーヤは中わた(種の部分)をスプーンで取り除き5mmくらいの厚さに切る。ししとうは半分に斜めに切り、いんげんは3cmの長さに切り、みょうがは縦に薄切りにする。



- 2 コンフ(青唐辛子)のオイルをフライパンに入れ中火で熱し、ミョウガ以外の野菜を入れ塩を少々ふり炒め、コンフ(青唐辛子)、みょうがを加える。



- 3 水を加え蓋をして1分蒸し焼きにし、火が通ったら、しょう油を加えざっと炒め、仕上げに黒こしょうをふる。



- 4 皿に盛ったらできあがり。

POINT

広沢さんの料理のポイント♪

蒸し焼きすることで、炒めすぎないで火を通すことができる。

TASTE

料理の感想

コンフと野菜に絡んだ香ばしい醤油の香りが食欲をそそる。ゴーヤが苦手な人もこれなら美味しく食べられそう。