

豚バラ肉とゴーヤのXO醤炒め



ingredients (4人分)

・ 豚バラスライス	200g	
・ ゴーヤ	1/3本	
・ トマト	1個	
・ 卵	2個	
・ にんにく(スライス)	1片	
・ 塩、こしょう	各少々	
a {	・ XO醤	大さじ1
	・ 砂糖	大さじ2
	・ みそ	小さじ1
	・ 豆板醤	小さじ1/2
・ サラダ油	適量	

recipe

1. 豚バラ肉は食べやすい大きさに切り、ゴーヤは縦半分に切ってワタを取り薄切りにする。トマトはへたを取って1.5cm角に切る。
2. フライパンに油を入れ、にんにくスライスを炒め香がでてきたら豚バラ肉を炒める。
3. 豚肉に火が通ったらゴーヤを加え炒める。ゴーヤの色が鮮やかになったらトマトを加え塩、こしょうをし、aを入れて味をからませる。
4. 最後に溶き卵を流し入れ、半熟状態で火を止め皿に盛る。

Yasuyo Kawasaki