◆ 第9回ゴーヤレシピコンテスト応募用紙 ◆

タイトル

ゴーヤの MAGIC SALT 五色炒め

材料（４人分）

豚バラ肉	２００ｇ
ゴーヤ	１本
パプリカ（黄）	１個
トマト	２個
エリンギ	１袋
マジックソルト	
シトラス	大さじ1
ごま油	小さじ2
黒ごま	大さじ1
塩	少々

＊下準備＊

（１） ゴーヤは縦半分に切り、中のワタを取り除く。さらに縦半分にし、３ｃｍ幅位の乱切りにする。

（２） パプリカは縦半分に切り、中の種を取り除く。さらに縦半分にし、３ｃｍ幅位の乱切りにする。

♪作り方♪

（１） トマトは１ｃｍ幅位の輪切りにし、３ｃｍ幅位の角切にする。

（２） エリンギは、縦に５mm幅に切る。長さは５ｃｍ位に整える。

（３） 豚バラ肉は長さ５ｃｍ位にきる。

（４） フライパンにサラダ油を大さじ１入れ、豚バラ肉を入れ、中火で加熱する。

（５） 豚バラ肉に火が通ったら、刻んだ野菜（トモトを除き）を全て入れ全体を炒める。野菜が少ししんなりしたら、トマトを入れ、塩少々、ハーブソルト大さじ１（味見しながら加減する）をふりかけ全体を混ぜ合わせる。ごま油小さじ２をふりかける。ゴーヤ、エリンギがしんなりしたら火を止める。

（６）皿にとり、黒ごまをふりかけ、出来上がり。

◆ポイント

トマトは崩れやすいので、炒める際には優しく、大きく混ぜる。