

ゴーヤのじゃこ入り佃煮



【材料】 つくりやすい分量

A	ゴーヤ	1 k g
	生姜	1片
	しょうゆ	120 g
	みりん	120 g
	酢	120 g
	黒糖（なければ砂糖）	120 g
	ちりめんじゃこ	70 g
	かつお節	30 g
	いりゴマ	大さじ2

【作り方】

- ①ゴーヤは種をとり1センチ弱のざく切り、生姜はせん切りにする。
- ②A とかつお節の半量を鍋に入れ、中火で1時間位、水分がなくなるまで煮る。
- ③残りのかつお節といりゴマを入れ、さっと煮て火を消す。

【20g分として】

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	32kcal	1.5g	0.2g	25mg	0.6g

ひとくちメモ

- 時間がない時は、正味1 k gのゴーヤを約30分煮てそのまま1時間位ねかした後、再び中火で30分位煮ましょう。汁気がなくなり、味が良くしみます。
- ゴーヤがたくさんとれたらまとめて作り、冷凍保存すると良いでしょう。