ゴーヤの鶏みそ炒め

材料 2人分

- 鶏もも肉 1/2枚（150グラム）
- ゴーヤ 1/2本（200グラム）
- パプリカ 赤 1/2コ

《みそだれ》

- みそ 大さじ2 1/2
- さとう 大さじ2
- 酒 大さじ2
- しょうゆ 少々

- 炒りごま（白）少々
- サラダ油 大さじ1

作り方

1. ゴーヤは、たて半分に切り、わたと種をとり横に1cmくらいのスライスにする
   パプリカは、ヘタと種をとって、食べやすい大きさに切る
   鶏肉は、1.5cm角に切り、みそだれの材料をボウルに入れて混ぜておく。
2. フライパンにサラダ油を熱し鶏肉を中火で炒め全体がこんがりしたら、ゴーヤとパプリカを加え炒め 野菜に火が通ったら、みそだれを加えて炒め合わせる
3. 器に盛り、最後に炒りごまをかける。

ごはんにぴったり!!

丼にしてもOK!!