

# ゴーヤーの佃煮

【材料】	6人分	【作り方】	80kcal
ゴーヤー	230g	ゴーヤーは縦半分に切り、わたを取って3ミリの厚さに切り、沸騰した湯で2 - 3分ゆがく。いったんザルにあげ、水気をきっておく。 鍋に a を合わせて火にかけ、煮立ったら と煮干しを加え、中火で煮詰める。 煮汁がへってきたら火を止め、かつおぶしと白ごまを加える。	
煮干し	20g		
しょうゆ	大さじ2		
砂糖	大さじ3		
黒糖	大さじ3		
酢	大さじ3		
かつおぶし	10g		
白ゴマ	大さじ2		

a