

ゴーヤとキャベツの 中華炒め

提供者: 乙津の鈴木さん



◇材料

ゴーヤ・・・1本、キャベツ・・・4～5枚
ウィンナー・・・5本、ウェイパー・・・小さじ2
生姜・ニンニク・・・各1片
ごま油・・・小さじ2、水溶き片栗粉

◇作り方

- ①ゴーヤは種とわたをとって薄くスライスしておく。キャベツはザク切り、ウィンナーは斜め切りにしておく。
- ②フライパンにごま油を入れ、みじん切りにした生姜とニンニクを入れて炒め、香りが出たらゴーヤを炒める。
- ③ゴーヤが柔らかくなったらキャベツとウィンナーを入れて炒める。サッと炒め、ウェイパーを入れて混ぜる。水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。