

# 美味塩っ胡を使ったレシピご紹介

■ゴーヤの塩っ胡炒め（ゴーヤを炒めて美味塩っ胡で味付け、かつおぶしを和えるだけ）

## ◇材料

ゴーヤ（小サイズ） 2本、ごま油小さじ 1/2、美味塩っ胡少々、かつおぶし（小分けパック） 1/2袋

## ◇作り方

- 1) ゴーヤは洗って上下端を切り落とし縦半分に切ってスプーンで種とわたを取ります。苦みが嫌いな方はここでしっかり白い部分を取る。
- 2) ゴーヤをさっと洗い氷水に3分さらしておき、ザルに取り絞って水気を切る。
- 3) フライパンを熱し油を入れゴーヤを中火で3分炒め、美味塩っ胡振って火を止めかつおぶしを和える。

