

8月旬のおすすめレシピ

ゴーヤとニンニクのスタミナ味噌チャンプルー

●材料

ゴーヤ	1	本
豚ロース	100	g
★醤油、酒	小さじ	1
卵	2	個
にんにく	1	欠
☆サヌキ白みそ	大さじ	1
☆イツツのお料理みそ	大さじ	1
☆酒、砂糖	大さじ	1



●作り方

ゴーヤを食べやすい大きさに切り、塩もみして水気を切る。
豚肉を切り★で下味をつけておく。卵は割りほぐして塩こしょうをす
☆の調味料を合わせておく。にんにくはみじん切りにする。
フライパンで卵を炒め一度取り出す。
弱火でにんにくの香りを出し、豚肉に火を通し更にゴーヤを炒め
☆の調味料を加え炒め、卵を戻し良く絡めて完成。

創業1931年



株式会社イツツみそ

〒769-1603 香川県観音寺市豊浜町和田甲229

TEL 0875-52-3030 / FAX 0875-52-6230