



ゴーヤと玉子とハムのソテー



材料(4人分)

ゴーヤ	1本
ハム	4枚
卵	3個
マヨネーズ	大さじ2
塩・こしょう	少々
ごま	少々

作り方

- ① ゴーヤを縦半分に切り、わたを取る。半月に薄く切る。
- ② ボウルに卵を割り入れる。
- ③ ハムを短冊に切る。
- ④ フライパンを温め、マヨネーズを熱し、ゴーヤを炒める。しんなりしてきたら、ハムを入れる。全体に火が通ったら、卵を流し入れる。
- ⑤ 塩・こしょうで味を調べ、最後にごまをふる。

アピールポイント

夏が旬の「ゴーヤ」を使いました。
簡単＆短時間で、おいしくできる一品です！

