

# 金糸瓜エスニック風ソテー



## 材料 (2人前)

金糸瓜 … 300g  
 もやし … 0.5パック  
 ニラ … 1/2束  
 ニンジン … 1/4本  
 豚挽肉 … 100g  
 にんにく … 少々  
 サラダ油 … 適量  
 塩 … 適量  
 コショウ … 適量

### <合わせ調味料>

ナンプラー … 大さじ2  
 コチュジャン … 大さじ1  
 ケチャップ … 大さじ1  
 水 … 大さじ2

### <1UP食材>

卵 … 1個  
 カレー粉 … 小さじ1  
 生クリーム … 大さじ2  
 レモン汁 … 少々

## 作り方



1. 金糸瓜を輪切りにして種を取り、半分にカットします。



2. 沸騰したお湯で約20分間茹でた金糸瓜を氷水に入れて手でほぐした後、しっかりと水気を切っておきます。

※「金糸瓜」の大きさによって茹で時間は異なります。



3. ボウルにナンプラー、コチュジャン、ケチャップ、水を入れて混ぜ合わせます。



4. 熱したフライパンで「にんにく」「挽肉」を炒め、最後に野菜を入れ、歯ごたえの残る状態まで炒めたら3を加えます。



5. 4に金糸瓜を入れて混ぜるように炒めます。



6. 生クリームとカレー粉をしっかりと混ぜ合わせた後、レモン汁をお好みの固さになるまで入れてソースを作ります。



7. 半熟の目玉焼きを作り、お皿に盛り付けた5の上に乗せます。さらに上から6を全体に回しかけます。