ゴーヤをまるまる使ったポテト入り肉巻き

＜料理名＞	ゴーヤをまるまる使ったポテト入り肉巻き（甘辛あんかけ）
＜材料（　２人分）＞	ゴーヤ　中１本（130ｇ） 豚肉ロース薄切り　250ｇ じゃがいも　小 1/2 個 人参　小 1/2 本 玉ねぎ　小 1/2 玉 サラダ油　適宜 塩　ひとつまみ 鶏ガラスープの素　小さじ１ チーズ　お好みで マヨネーズ　お好みで ≪甘辛あん≫ 砂糖　大さじ１ しょうゆ　大さじ２ みりん　大さじ２ 料理酒　大さじ２ 水溶き片栗粉　適量
＜作り方＞ 	**料理の状況が分かるように詳細を記入してください。** ①ゴーヤを洗い半分に切り、種とわたをスプーン等でかき出す。 ②ゴーヤを柔らかくする為に耐熱容器に入れ 500W で 3～4 分程加熱する。 ③①で取り出した種とわたをみじん切りにし、フライパンにサラダ油・塩・鶏がらスープの素を入れてしんなりするまで中火で炒める。 ④じゃがいも・人参・玉ねぎに塩を加えて湯がく。マッシュポテトができるくらいになったら湯を捨てしっかり水分を切り、熱い内にチーズと③を混ぜ合わせる。冷めたらマヨネーズを混ぜ合わせる。 ⑤ゴーヤに④を詰める。 ⑥⑤に豚ロースを巻いていく。 ⑦フライパンにサラダ油をひき⑤を中火で焼く。豚肉に火が通り、焼きめがついたら、フライパンから出し、1～1.5cm の厚さにカットして皿に盛り付ける。 ⑧⑦で使ったフライパンに砂糖・しょうゆ・みりん・料理酒を入れ箸でかき混ぜながら中火で加熱する。沸騰したら火を止め水溶き片栗粉を入れ、とろみがつくまでかき混ぜる。 ⑨⑦に⑧を回しかけて完成。