

ゴーヤチャンプルー

材 料（4人分）

豚肉	50g
木綿豆腐	50g
もやし	1/3袋
にんじん	1/3本
ゴーヤ	1/4本
たまご	2個

【調味料】

しょうゆ	小さじ1/2
中華だし	小さじ2と1/2
塩、こしょう、サラダ油		少々



作 り 方

- ①ゴーヤは半分に切り、種を取り出し、5mmスライスに切る。塩をふり、ゴーヤをもみ、汁をしぼる。にんじんは千切りにする。
- ②豆腐は2cm角に切り、ゆでる。
- ③フライパンに油をひき、豚肉、にんじん、もやし、ゴーヤ、豆腐の順に炒める。
- ④③に火が通ったら、塩、こしょう、中華だしを入れ、香り付けにしょうゆを入れる。
- ⑤④に溶きたまごを流し入れる。

ゴーヤは少し苦味がありますが、この苦味は食欲を増す働きがあります。ゴーヤチャンプルーは、夏にピッタリな沖縄の料理です。

