

『簡単＊苦くないゴーヤチャンプル』

材料（2～3人分）

ゴーヤ	1本
豚バラ薄切り肉	200g
卵	2個
ゴマ油	小さじ2
塩（分量外）	小さじ1
酒	大さじ1
しょう油	大さじ1
顆粒だし	小さじ1/2
塩・コショウ	適宜

ゴーヤを食べて、夏バテ防止をしよう！

下処理をしっかりすると苦みが減るよ！
でも、ゴーヤは苦いほうが美味しいよ！

作り方

- ① ゴーヤを縦半分に切り、スプーンで綿と種を白いところが残らないくらい、しっかり取り除く。
- ② 端から薄切りにしてボウルに入れ、塩を揉み込み、10分位置く。
- ③ 10分経ったら水で洗い、ざるに上げる。これでゴーヤの下ごしらえは終わり！
- ④ 豚肉は食べやすい大きさに切り、卵は割りほぐす。
- ⑤ フライパンにゴマ油を入れ、中火で豚肉を炒める。
- ⑥ 豚肉に火が通ったら、ゴーヤを入れ炒める。
- ⑦ 塩、顆粒だし、しょう油、塩、こしょうを入れ味を見ながら炒める。
- ⑧ 卵を流し入れ、上下返すように絡めて出来上がり！