

『ゴーヤーと豆腐のチャンプルー』

材料(2~3人分)

ゴーヤー	縦 1 / 2 本
豚小間切れ肉	150g
木綿豆腐	1丁(約300g)
長ネギ	5cm
にんにく	2片
鶏がらスープの素	
	小さじ 1 1/2 ~ 2
ゴマ油	
しょう油	
塩	
コショウ	



作り方

- ① 豆腐は手で粗く崩してペーパータオルを2枚敷いたザルに入れ、5分程水切りする。
- ② ゴーヤーは5mm幅に切る。ネギは小口切りにし、ニンニクは横薄切りにして焦げ易い芽を除く。
- ③ フライパンにゴマ油大さじ1/2を熱し、豆腐を入れて焼き色が付くまで2~3分炒めて取り出す。
- ④ フライパンにゴマ油大さじ1/2を足して熱し、豚肉とニンニクを入れて炒める。
豚肉の色が変わったらゴーヤーを加えて炒め、油が回ったら豆腐を戻し入れる。
スープの素を振り入れ、しょう油小さじ2、塩、コショウ各少々を加えて軽く炒める。
- ⑤ ボウルに卵を溶きほぐし、④の回し入れる。
全体に大きく混ぜ、卵が半熟になったら皿に盛り、ネギを散らして出来上がり！！