

『ゴーヤそうめんチャンプル』

材料(2人分)

そうめん	2 把
ゴーヤ	1/2 本
ランチョンミート	1/2 缶
人参	1/3 本
もやし	1/2 袋
味覇	大さじ 1/2
しょうゆ・塩・黒こしょう	少々
ゴマ油	少々
卵	2 個



作り方

- ① そうめんを少し固めにゆで、茹で上がったなら水でよく洗いざるに上げて水を切り、ごま油を小さじ1杯ほどかけてよく混ぜておく。
- ② ゴーヤはワタと種をとり、5mm幅に切って塩をふり、サツと熱湯にくぐらせる。
- ③ フライパンに油をひきランチョンミートを入れ焦げ目が付くぐらい炒め、人参・ゴーヤを入れて良く炒める。
- ④ ゴーヤがしんなりしてきたら味覇・黒こしょうで味を整え、そうめんを入れ軽く炒め合わせる。
- ⑤ 溶き卵をフライパンの端をあけたところに入れて、煎り卵の要領で混ぜる。
- ⑥ 全体を混ぜ合わせてしょうゆを鍋肌に注ぎ、香りをつけて出来上がり！