

『豚とゴーヤーのそうめんチャンプルー』

材料(2人分)

そうめん	3束(約150g)	
豚こま切れ肉	150g	
玉ねぎ	1/2個	
ゴーヤー	1/2個	
しょうがの干切り	1/2かけ分	
鶏がらスープの素	小さじ1	
削りカツオ	1袋(約5分)	
ゴマ油	塩	粗挽き黒コショウ



作り方

- ① 玉ねぎは縦薄切りにする。ゴーヤーは縦半分に切って5mm幅に切る。
- ② フライパンに湯を沸かし、そうめんを入れて袋の表示通りに茹でる。湯を切って流水で良く洗い、水気を切ってゴマ油小さじ2で和える。
- ③ フライパンをサッと洗い、ゴマ油小さじ2を熱して生姜を炒める。香りが立ったら豚肉を加えて炒め、ゴーヤーがしんなりするまで炒める。
- ④ そうめんを加え、スープの素、塩少々をふって炒め合わせる。器に盛ってこしょう少々をふり、削りカツオをのせる。