

『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！！