



ゴーヤチャンプル



調理時間
15分

カロリー
322kcal

野菜摂取量
62g

※カロリー・野菜摂取量は1人分です。

材料(4人分)

ゴーヤ	1本
豚バラ薄切り肉	150g
木綿豆腐	1丁(270g)
卵	2個
サラダ油	大さじ1
ごま油	大さじ
塩・こしょう	各少々

作り方

1. フライパンを**中火**にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱し、サラダ油を入れてなじませ、溶いた卵を入れて**弱火**にし、全体を混ぜるように炒めて火をとめ、取り出す。
2. (1)にごま油を入れて**中火**にかけ、豚肉を入れて炒める。ゴーヤと豆腐を加えてさらに炒める。
3. (2)に【A】を加えて、塩、こしょうで味を調え、(1)の卵をもどし入れて炒めあわせる。
4. 器に盛り、お好みで花かつおをのせる。

【A】

鶏ガラスープ(顆粒)	小さじ1
水	大さじ2
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
オイスターソース	小さじ2

下準備

- ゴーヤは両端を切り落とし、縦に切る。スプーンで種とワタをきれいに取り除き、幅5mmの薄切りにして、塩(分量外)をよくもみ3分ほどおく。鍋にお湯を沸かし、ゴーヤを入れて2分ほどゆでてざるに上げ、水気を切る。
- 豚肉は幅3cmに切り、熱湯をかけて油抜きする。
- 豆腐は幅1.5cmの角切りにし、湯通しして水気をきる。
- 卵は割りほぐしておく。
- Aはあわせておく。