

ゴーヤーチャンプルー

沖縄料理

材料 (2人分)

ゴーヤー	1/2本
木綿豆腐	1/2丁
豚バラスライス	100g
卵	2個
塩	少々
しょうゆ	小さじ1
サラダ油	大さじ1
かつお節	5g



作り方

1. 豆腐を手でちぎって、600wのレンジで2分加熱して水切りする。
ゴーヤーは縦半分に切り、スプーンで種とわたを取り、
2mm幅にスライスして塩をふり、もみこんでから水にさらす。
豚肉は1口大に切り、卵は割りほぐす。
2. フライパンに大さじ1/2のサラダ油を熱し、
手でちぎった豆腐を炒め、焼き目がついたら取り出す。
3. フライパンに大さじ1/2のサラダ油を熱し豚肉を炒めて、
水気をきったゴーヤーを加えて炒め合わせる。
4. さらに、豆腐を戻し入れて塩、しょうゆで調味し、
溶き卵を回し入れ、混ぜながら炒める。
5. かつお節を散らし混ぜ合わせてから、器に盛る。

所要時間 30分
主な調理器具 フライパン