ゴーヤチャンプルー

材料　　3 人分

材料名	使用量	材料名	使用量
ゴーヤ	1本		
塩(塩もみ用)	小さじ1/2		
木綿豆腐	1/2丁		
豚バラ肉(薄切り)	80g		
卵	1個		
サラダ油	小さじ2		
粉末うどんスープ	1袋		

料理特徴

味付けは粉末うどんスープのみ！ゴーヤのほろ苦さやだしの旨味の効いたバランスの良い味わいに仕上がります。

作り方

①ゴーヤは縦半分に切り、スプーンで種とわたを取り除き3～4㎜の薄切りにする。
②①に塩をふってもみ、5～6分おく。しんなりしたら水洗いして水気を切る。
③豆腐は水気をきり厚さを半分になるように切って1㎝幅、豚肉は一口大に切る。卵は溶いておく。
④フライパンにサラダ油を熱し、豆腐の両面に焼き目を付けたら、端に寄せておく。
⑤豚肉を入れ火が通ったら、ゴーヤを加えて火が通るまで炒める。
⑥粉末うどんスープを入れ軽く炒め、最後に溶き卵を入れ炒め合わせて出来上がり。

正田醤油株式会社