

ゴーヤチャンプル



【1人分】

エネルギー：548kcal

たんぱく質：28.0g 脂質：42.7g

炭水化物：7.1g 食塩相当量：2.7g

材料(2人分)

ゴーヤ・・・1本

豚バラ肉・・・150g

絹厚揚げ・・・1枚

卵・・・2個

かつお節・・・1袋

塩コショウ・・・少々

サラダ油(ごま油)・・・小さじ1

【A】

オイスターソース・・・大さじ1

酒・・・大さじ1

顆粒だし・・・小さじ2

作り方

- ①ゴーヤは縦半分に切りワタを取り、薄切りにして塩少々(分量外)でもみ、数分おいて水で洗う。
- ②豚肉は4cm幅に切り、絹厚揚げは縦半分に切って食べやすい薄切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、豚肉、ゴーヤの順に炒めて、塩コショウをしっかりと振る。
- ④絹厚揚げと溶き卵を加え、調味料【A】で味を付けてかつお節を回しかける。

料理の ポイント



ゴーヤは塩もみすることで苦みが和らぎます。

豚肉から順に塩コショウで炒めます。



絹厚揚げは崩れやすいので最後に加えます。

卵に火を通しながら調味していきます。



かつお節をかけて出来上がり。