

きままに一品 第百四十回

ゴーヤチャンプルー



ゴーヤ	1/2 本
木綿豆腐	1/2 丁
もやし	1/2 袋
ニラ	1/2 束
豚肉スライス	50g
たまご	1 こ
顆粒中華スープの素	小 1/2
しょう油	小 1
花かつお	一つかみ
塩・コショウ	

ゴーヤチャンプルーをつくりましょう。

チャンプルーとは、沖縄の言葉で「混ぜ合わせる」という意味で、ゴーヤは、夏バテに効く野菜といわれています。

ゴーヤは、縦半分に切り、スプーンなどでワタを取り除きます。（残った

半分も、ワタを取り除き、ラップに包んで冷蔵して保存します。）3ミリ幅に輪切りしておきます。ニラは5cmに切り、豚肉は、食べやすい大きさに切り、豆腐は、水切りしておきます。

フライパンに油を熱し、ゴーヤと豚肉を炒めます。ニラを入れて、炒めます。豆腐を入れ、菜箸で崩しながら炒めます。顆粒中華スープの素をふりかけて、溶いたたまごを回しかけて、一度大きく混ぜたらもやしを入れて炒めます。塩コショウ、しょう油で味を調えたら、花かつおを一つまみ入れて、おおきくあおったら出来上がりです。