

## ダイニングメニュー

ゴーヤの苦味と食感をいかし、味つけはシンプルに

# ゴーヤと豚肉のチャンプルー



### ■ 材料〈4人分〉

ゴーヤ……………1本  
 豚肉うす切り(バラ)……………200g  
 もめんとうふ……………1丁(約400g)  
 サラダ油……………適量  
 にんにく(みじん切り)……………小さじ1  
 塩・こしょう……………少々  
 たまご……………2個  
 こい口しょうゆ……………大さじ1

### ■ 作り方…調理時間約20分

- ①ゴーヤは縦半分に切り、わたを除き、5mmの厚さに切る。(塩もみし、5分ほど置き、軽く水気が切れる程度に絞ると苦味が薄まります。)
- ②豚肉はひと口大に切る。もめんとうふは水切りし、2cmほどの大きさに手でちぎる。
- ③フライパンにサラダ油を入れ、にんにくを軽く炒め、②の豚肉を炒め、塩・こしょうし、一度取り出す。
- ④③と同じフライパンに①・②のもめんとうふを入れ炒め、③を戻し入れ、塩・こしょうで味つけする。最後に溶いたたまごを回し入れ大きく混ぜ、香りづけにこい口しょうゆを加える。



ゴーヤは苦いと敬遠しがちですが、下処理をきちんとすれば大丈夫です。ビタミンCも豊富です。とうふは半分に切り軽く重石をしておくと水切りできます。

### 食事 バランスガイド

1人あたり:322kcal

