



# ゴーヤーチャンプルー

## 【材料】 4人分

豚肉	150g
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ1

油	大さじ1
にんにく	2g
しょうが	3g
にんじん	小1本
たまねぎ	1個
しめじ	60g
ねぎ	60g

ゴーヤ	小1個
塩	一つまみ
砂糖	小さじ1

木綿豆腐	1丁
------	----

みそ	大さじ1
みりん	小さじ1
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
ごま油	小さじ1

トウモロコシ	1g
オスターソース	大さじ1
鶏がらスープの素	小さじ1

たまご	2個
-----	----

## 【作り方】

- ①ゴーヤは種とワタを取って半月切りにして砂糖と塩でもみさっとゆでる。
- ②切った豆腐も下ゆでする。
- ③豚肉に酒、しょうゆで下味をする。
- ④にんにく、しょうがはみじん切にする。にんじんは短冊切、たまねぎはくし形に切る。
- ⑤フライパンに油をひいてにんにく、しょうがを炒め、次に豚肉を炒める。
- ⑥にんじん、たまねぎ、しめじの順に入れ、Aの調味料を入れてさらに炒める。
- ⑦豆腐を加えてトウモロコシ、オスターソース、鶏がらスープを入れる。
- ⑧溶き卵を回し入れて出来上がり。

