

「ゴーヤのそうめん チャンプルー」



材料

- ・ゴーヤ 大きいものなら1本
小さいものなら2本
- ・そうめん 3束
- ・ランチョンミート 170g
- ・卵 3個
- ・サラダ油 少量
- ※・塩 少々
- ※・粗びき黒コショウ 少々
- ※・かつお節 3g
- ※・ごま油 少量
- ※お好みで量を調整してください。



作り方

- 1、そうめんを茹でるために、鍋にお湯を沸かします。
- 2、鍋にお湯を沸騰させている間に、ゴーヤを切ります。
縦半分に切り、中の種とわたを取り除きます。5mmほどの厚さに切ります。
その後、塩をかけて揉みこみます。柔らかくなったら、水で洗います。



3、ランチョンミートを短冊切りにします。



4、お湯が沸騰したら、そうめんを入れて、中の芯が残るくらいに、やや固めに茹でます。

※表記されている茹で時間よりも 1 分ほど短く茹で、お好みで調整してください。

茹で終わったそうめんは冷水で洗い、ザルで水気を切ります。

サラダ油を少量加え、混ぜ合わせます。

※サラダ油を加えることで、麺同士がくっつくのを防ぎます。

5、フライパンにサラダ油を少量入れ、中火でランチョンミートを焼き色が付くまで炒めます。

その後、ゴーヤを加えて炒めます。塩・コショウを加えて味を調えます。



6、5にそうめんを加えて、炒めます。

※キッチンバサミなどで、食べやすい長さに切るのをオススメします。

ごま油を少量と、かつお節 1.5 gを加えます。

※残りのかつお節は、盛り付けの後にかけます。



7、6をボールに一旦移し替えます。

8、フライパンをキッチンペーパーなどで綺麗に拭いたら、油を少量入れます。

溶き卵で大きめの炒り卵を作ります。

出来たら、7でボールに移し替えたそうめんに加えます。



9、お皿に盛りつけ、残りのかつお節 1.5 g をかけたら、完成です。

