

「【定番】

ゴーヤチャンプル」



材料（4人前）

- ・ゴーヤ（今回は小・中サイズを7個使用）
- ・木綿豆腐 1丁
- ・豚バラ肉 100g
- ・卵 2~3個
- ・サラダ油 少量
- ※・塩、胡椒 少々
- ※・かつお節 3g

※お好みで量を調整してください。



作り方

- 1、ゴーヤを1本1本縦方向に半分に切り、中の種とわた（白い部分）を取り除きます。
その後、下図（右側）のように薄切りにしていきます。



- 2、豆腐を下図のように均一に切り、キッチンペーパーの上に乗せて水気をとります。
その後、サラダ油をひいて豆腐を炒め、軽く焼き目がついたら取り出しておきます。



- 3、焼いた豆腐を別皿に移した後、つづいて豚肉を炒めていきます。加熱する前に必要に応じてサラダ油を追加でひいてください。



- 4、ある程度火が通ったところで、先程切ったゴーヤを投入して、併せて炒めていきます。



5、最後に、先程の豆腐と溶き卵を加えて炒めます。ある程度加熱した後、塩・胡椒で味を調整して、鰹節を散らしていきます。お皿に盛りつけて完成です。

