

ゴーヤチャンプルー



▼材料（4人分）

- ゴーヤ …1本
- 豚肉 …200g
- 豆腐 …1丁
- 卵 …1個
- にんにく、生姜 …各1片
- 白ごま …大1
- A：
 - ・濃口醤油、酒、みりん、砂糖 …各大1
 - ・塩、こしょう …各適宜
- サラダ油 …大1

▼作り方

- ① ゴーヤは半分に切って種とわたを除く。
- ② 豆腐はちぎってザルにあげ、豚肉は3cmに切る。
- ③ にんにく、生姜はみじん切りにしてサラダ油で炒める。
- ④ ゴーヤと豚肉を加えて炒める。
- ⑤ 豆腐を加えて汁気がなくなってきたらAを加える。
- ⑥ 溶き卵を加えて仕上げ、白ごまを振る。