

さわらとゴーヤのチャンプルー



▼材料（2人分）

- さわら …2切れ
- ゴーヤ …1/2本
- 木綿豆腐 …1丁
- 卵 …1個
- にんにく …1片
- ごま油 …大1
- A：
 - ・オイスターソース、酒、砂糖 …各大1
 - ・塩、こしょう …各適量

▼作り方

- ① さわらは一口大に切る。
- ② ゴーヤは綿と種を除いて薄切りにし、木綿豆腐はザルの上でほぐす。
- ③ フライパンににんにくのみじん切りとごま油を入れて弱火で炒め、ゴーヤを加えて強火で炒め、木綿豆腐を加えて水分を飛ばす。
- ④ Aと①を加えて、溶き卵を混ぜる。