

夏バテ予防に😊ゴーヤチャンプルー

<材料 4人分>		<切り方>	
油	大さじ1		
┌ ゴーヤ	1本	スプーンでワタを取り半月切り	
	塩	小さじ1	ゴーヤの塩もみ用
木綿豆腐	1パック	さいの目	
ゴマ油	大さじ1		
┌ しょうが	1かけ	すりおろし	
	にんにく	1かけ	すりおろし
	豚小間肉	150g	
ツナ缶	1個		
もやし	1袋	よく洗う	
ニラ	1束	1 cmカット	
オイスターソース	大さじ2		
トウバンジャン	小さじ1	辛さはお好みで調整	
しょうゆ	小さじ1~2	味を見て調整	
こしょう	少々		
卵	2個		

<作り方>

- ①野菜はよく洗い切っておく。にんにくとしょうがは、すりおろし肉にもみこむ。
- ②豆腐を先に炒めておく。(豆腐から水分が出るため)
炒めたら別皿にとっておく。
- ③ゴーヤは水分をよく切っておく。
- ④ゴマ油をひき、豚肉とトウバンジャンを入れて炒める。
- ⑤肉に火が通ったら、ゴーヤともやしを入れて炒め、味をつける。
ツナ・豆腐も加える。
- ⑥調味料が全体に絡まったら、溶き卵を加える。
- ⑦仕上げにニラを加え、よく炒める。



©DESKALIS