

→ ゴーヤチャンプルー



材 料(4人分)

生揚げ	120g
豚もも肉	40g
ゴーヤ	80g(1/3個)
鶏卵	80g(Sサイズ2個)
油	適量
塩	少々
こしょう	少々
砂糖	8g(大さじ1/2)
しょうゆ	10g(大さじ1/2強)
中華だし	2g

→ 作り方

1. 生揚げは1cm幅に切ってさっと茹でます。(油抜き)
2. 豚肉は2cm幅の細切りにします。
3. ゴーヤは縦半分に切り、種とワタを取ります。3mm幅の薄切りにし、さっと茹でます。
4. 鶏卵は割って溶きほぐします。
5. フライパンに油を熱し、豚肉を炒め、塩・こしょうをふります。
6. ゴーヤを加えてさっと炒め、生揚げ・砂糖・しょうゆ・中華だしを加えます。
7. (4)の卵を全体に流し入れ、卵が固まるまで火を通します。

* コツ・ポイント *

中華だしの素の塩分量で味の濃さが変わってきます。中華だしの素、しょうゆ、塩の量をお好みで加減してください。
ゴーヤの苦味の成分は、白いワタの部分に多く含まれています。苦手な方は、ワタをしっかりと取り除いてください。今回給食では茹でて使用しましたが、茹でる前に塩もみをするるとさらに苦味が少なくなります。