

ゴーヤチャンプルー

ゴーヤ料理の定番！町田市の中学校給食で提供しました。



右の写真は、
ゴーヤチャンプルー・焼鳥のレモン風味・海藻サラダ他 です。

材料（4人分）

- ・豚ロース：150g
- ・木綿豆腐：100g（1/3丁）
- ・ゴーヤ：40g（1/4本）
- ・キャベツ：75g（大2枚）
- ・にんじん：25g（中1/8本）
- ・もやし：50g
- ・玉葱：50g（中1/4個）
- ・にら：15g（1/6束）
- ・たまご：1個
- ・ごま油：4g（小さじ1）
- ・塩：1.5g（小さじ1/4）
- ・かつおだし：30cc（大さじ2）

- A：・しょうゆ：10g（大さじ1/2弱）
- ・砂糖：1.5g（小さじ1）
 - ・酒：5g（小さじ1）
 - ・塩：2.5g（小さじ1/2弱）
 - ・こしょう：少々

作り方

- ① 下ごしらえしたゴーヤを薄くスライスする。キャベツ・人参は短冊切りにする。玉葱はスライス、にらは3から4センチ位に切る。
- ② 鍋にごま油を加えて、豚肉を炒める。
- ③ 野菜類を加え、塩を振り炒める。
- ④ 水切りした豆腐を加え、豆腐は崩しながら炒める。
- ⑤ かつおだしを4に加え、A（しょうゆ、砂糖、酒、塩、こしょう）を加え味を調える。
- ⑥ 溶き卵でとじ、味を見てよかったら出来上がり。

※塩水で軽く洗うとゴーヤの苦味が和らぎます。

※豆腐は水切りしてください。

※かつおだしを鶏がらスープに変えてもおいしいです。