

ゴーヤチャンプル

材料4人分

しめ豆腐	160 g
豚肉（スライス）	40 g
にがうり	40 g
もやし	80 g
にら	40 g
サラダ油	小さじ1
酒	小さじ1弱
しょうゆ（こいくち）	..	小さじ1
塩	少々
洋こしょう	少々

学校給食の分量です。ご家庭で作る場合は分量の調整をしてください。

作り方

- ① しめ豆腐は1.5 cm角に切り、ゆで、水気を切っておく。
- ② にがうりは縦切りにし、中わたをとり、2 mmの半月切りにし、ゆで、水冷し、水気をきる。
- ③ もやしはあら切り、にらは3 cmの長さに切る。
- ④ 油を熱し、豚肉を炒め、あく、油をとる。
- ⑤ にがうり、もやし、にらを入れ炒め、豆腐を加え調味する。
- ⑥ 塩、こしょうで味をととのえる。