

ゴーヤチャンプルー

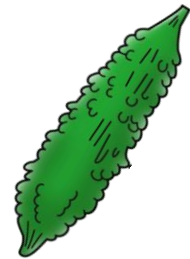


材料 (4人分)

・もめん豆腐	1/2 丁(約150g)	A {	・濃口しょうゆ	大さじ 1
・豚肉(もも薄切り)	100 g		・砂糖	小さじ 2
・ゴーヤ	1 本(約240g)		・酒	大さじ 1
・にんじん	1/2 本(約100g)		・ごま油	小さじ 2
・きくらげ	2 g		・花かつお(かつおぶし)	3 g
			・炒め油	適量

作り方

- ① 小皿にAを入れてよく混ぜる。
- ② もめん豆腐は、1cmのサイコロに切って、茹で、ざるにあげる。
- ③ 豚肉は、一口大に切る。
- ④ ゴーヤは、種と綿を取り除き、5mm幅に切る。
- ⑤ ④を少々塩(分量外)でよくもみ10分程度おき、塩を洗い流す。
- ⑥ にんじんは、皮をむき、千切りにする。
- ⑦ きくらげは、水で戻し、千切りにする。
- ⑧ フライパンに炒め油をひき、③を入れて肉の色が変わるまで炒める。
- ⑨ ⑧に⑥と⑦を入れ、しんなりとなるまで炒め、⑤を入れて炒める。
- ⑩ ⑨に②を入れ、2分～3分炒める。
- ⑪ ⑩に①を入れ、混ぜ合わせる。
- ⑫ ⑪にごま油を入れ混ぜ合わせ、花かつおをふり入れて火を止める。



ポイント

沖縄県の家庭料理です。

「チャンプルー」とは、沖縄の方言で「ごちゃませ」という意味です。

給食の「ゴーヤチャンプルー」は、卵を使用していません。卵アレルギーのある子どもさんにも食べてもらえるように作っています。

