

ゴーヤーチャンプルー



苦味があるゴーヤーは苦手な人もいますので、もやしやにらを組み合わせ、食べやすいチャンプルーにしています。

4人分の材料



豆腐・野菜をいため、かつお節をふる



材 料 4人分

ゴーヤー	1/2 本	半分に切り、種を除き薄切りにする
もやし	1 袋	
ニラ	1/2 袋	2 cmに切る
もめん豆腐	1/2 丁	2 cm角に切り、ザルで水を切る
ベーコン	1 枚	1 cmに切る

調味料

薄口しょうゆ	大さじ1	清酒	小さじ1
和風だしの素	少々	サラダ油	少々
かつお節	4グラム		

作り方

1. ゴーヤーともやしは、さっとゆで 湯を切っておく。
2. フライパンに、サラダ油を熱しベーコンと豆腐を炒める。1とニラも加え、さらに炒め調味料で味をつける。仕上げにかつお節をふる。



- ☆ ゴーヤーはさっとゆでて使うと苦味がやわらぎます。給食ではもやしも一緒にゆでています。
- ☆ 最後にうまみの強い、かつお節を加えるとゴーヤーの苦味を感じにくくなります。