

# ゴーヤチャンプル

## 材料 (2人分)

木綿豆腐 1丁(小さめ)  
ゴーヤ半分  
油大さじ 1  
豚バラ 100g  
塩 1つまみ  
卵 1個  
めんつゆ大さじ 2



## 作り方

- 1 木綿豆腐をキッチンペーパーで包み、水切りしておく。
- 2 ゴーヤのワタを念入りに取る。ちゃんと取らないと苦いです。
- 3 ゴーヤを 5mm ぐらいにスライスする。
- 4 フライパンに油をひき、中火。
- 5 豆腐を手でちぎりながらフライパンにいれ、焼き目がついたらお皿にあげる。
- 6 豚バラを入れ、強火。大体火が入ったら、ゴーヤを入れて、塩をひとつまみ入れる。
- 7 ゴーヤに火が通ったら、めんつゆを大さじ 2 入れる。
- 8 卵を軽くといて、回し入れる。少し固まったら火をとめて完成！

## コツ・ポイント

ワタをしっかり取らないと、苦いです。