

ゴーヤチャンプルー

材料名	切り方	一人分(g)
鶏 卵		25
豚 肉		10
もやし		30 (1袋)
◆ にがうり	うす	15 (1本)
◆ 食 塩		0.2
にんじん	せん	7
にんにく	みじん	0.3 (スかけ)
小町ふ		2
削り節 (薄)		1
ごま油		0.7
しょうゆ		1
砂糖		0.4
酒		0.5
食 塩		0.4

作り方

1. にがうり、にんじん、にんにくを切る。
(にがうりは塩もみしてからサッとゆでておく)
2. 小町ふをもどししぼる。
3. 削り節をから火炒りする。こまかくする。
4. 鶏卵を割る。
5. ごま油を入れ、弱火でにんにくを炒め、豚肉、にんじん、にがうり、もやしを入れ炒める。(もやしをサッとゆでておくと水がたはい)
6. 火が通ったら調味する。
7. 小町ふを入れる。
8. 鶏卵をといて流し入れ炒め、削り節を入れる。

No. _____

DATE _____



10人分の材料

とできあがりです