

## ゴーヤーチャンプルー



### ★材料（4人分）

ゴーヤー 1本 木綿豆腐 1丁 卵 1個  
塩・こしょう 少々 しょうゆ 小さじ1  
オイスターソース 大さじ1 花かつお 2つまみ  
サラダ油

### ★作り方

- ⑤ 木綿豆腐を布巾で包み、重しをしてしっかり水切りをする。（沖縄の島豆腐の代用）
- ⑥ ゴーヤーは縦半分に切り、種とワタをきれいに取り、5mm厚さに切り、小さじ1/2ほどの塩をまぶしておく（力を入れてもまないこと）  
10～15分おいて水気がでたらざっと水洗いしてザルにとり水気を切る。
- ⑦ フライパンにサラダ油大さじ1をいれ中火で熱して食べやすくちぎった豆腐を入れ両面に焼き色を付け、皿に取り出す。
- ⑦ サラダ油大さじ1を足して②のゴーヤーを入れ手早く炒め、全体に油がまわったら豆腐を戻し入れて、大きく炒め、塩・こしょう少々、しょうゆ、オイスターソースで味付けし、とき卵をまわし入れ大きく混ぜ合わせ火を止めて、花かつおを振りかける。

レシピ提供：樋野 彌生さん