

ソーミンチャンプルー

★材料（4人分）

ゴーヤー 1本 そうめん250g ゴマ油大さじ1 豚バラ肉 150g
塩・こしょう 少々 にんじん 1/2本 つゆの素（3倍濃縮）大さじ1
しょうゆ 小さじ1 かつおぶし 3g サラダ油 適量

★作り方

- ① そうめんは固めにゆでて流水で洗い、水気を切ってゴマ油をまぶす
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。
- ② にんじんは4cm長さの細切り、豚肉は3cm幅に切り、塩・こしょうする。
- ③ 卵を割りほぐし、フライパンにサラダ油大さじ1/2を入れ、中火に熱し卵を入れ大きく混ぜ、ふっくらしたスクランブルエッグをつくる。
- ④ フライパンにサラダ油大さじ1/2を足し、豚肉を炒め、色が変わったらゴーヤーと人参を加えて火を通し、そうめん、卵、3倍つゆの素、しょうゆを加えてざっと和えるようにほぐしながら炒める。皿にもってかつおぶしをのせる。

レシピ提供：樋野 彌生さん