



## カレーゴーヤチャンプルー丼



### 材料（4人分）

カレールウ<中辛>	60g
豚肉薄切り	200g
木綿豆腐	1/2丁
ゴーヤ	1本
たまねぎ	中1/2個（100g）
卵	4個
めんつゆ(2倍濃縮)	45ml
ごはん	4皿分
サラダ油	大さじ2
水	2カップ(400ml)

### 作り方

- 【1】 豚肉は一口大に切ります。豆腐は2cm角に切り、ゴーヤは縦半分に切って種を除いて薄切り、たまねぎも薄切りにします。
- 【2】 フライパンにサラダ油(大さじ1)を熱し、【1】の豆腐を入れてこんがり焼き、いったん取り出します。
- 【3】 同じフライパンにサラダ油(大さじ1)を足し、豚肉を入れて炒め、色が変わり始めたらゴーヤとたまねぎを加えてさらに炒めます。
- 【4】 【3】のフライパンに水とめんつゆを加えて煮立て、いったん火を止め、ルウを加えて混ぜ、再び中火で煮立てます。取り出しておいた豆腐を加えて溶き卵を流し入れ、ふたをして火を止め、余熱で火を通します。
- 【5】 器にごはんを盛り、【4】のカレーチャンプルーをのせていただきます。

