



## ゴーヤチャンプルーカレー味



### 材料 (2~3人分)

材料名	数量
ゴーヤ	1本
豚バラ肉 (薄切り)	100g
卵	2個
木綿豆腐	1/2丁
もやし	30g
塩・コショウ	少々
鶏がらスープ顆粒	大さじ1
カレー粉	小さじ2
醤油	大さじ1
サラダ油	大さじ1
糸唐辛子	お好みで

### 作り方

- 【1】ゴーヤは縦半分に切り、中の綿と種をスプーンで取り除き、3~5mmに切ります。切ったゴーヤをボールに入れ塩もみ(塩小さじ1・分量外)し水にさらしたあと、ザルにあげて水を切ります。

#### Point !

水にさらす時間は5~10分が目安です。苦みが苦手な方は長めに水にさらしてください。

- 【2】木綿豆腐はよく水を切ってから、一口大に切ります。豚バラ肉を食べやすい大きさに切り、塩コショウを振り下味をつけておきます。
- 【3】フライパンに油を熱し、豚肉を焼いていきます。豚肉に火が通ったら、ゴーヤを加えよく炒めます。もやしと豆腐を加え炒め合わせた後、醤油と鶏ガラ顆粒、カレー粉を全体に回し入れ味を付けます。
- 【4】溶き卵を回し入れ、全体に火が通ったら、器に盛りつけ、お好みで糸唐辛子を添えて完成です。

#### Point !

カレー味にすることで、ゴーヤが苦手な方も食べやすくなります！

