

電子レンジ

# ゴーヤチャンプル

調理時間：15分

カロリー：218kcal  
(一人分)



〈材料〉 (4人分)

ゴーヤ	1本
豆腐	150g (1/2丁)
卵	2個
豚肉	150g
だしの素	5g
鰹節	1パック
醤油やつゆの素	適量

〈作り方〉

- 1 ゴーヤは、半分に切り、種とわたを取り、薄切りにする。  
豆腐は、スプーンを使って適当な大きさにすくう。
- 2 ゴーヤと豆腐を耐熱容器に入れて、700Wで3分加熱する。  
加熱後、出てきた水を捨てる。
- 3 鰹だしの素5グラムをふりかけて、ざっと混ぜる。
- 4 豚肉は、3センチぐらいに切り、2に肉が重ならないように広げる。
- 5 溶き卵をかけて700Wで3分加熱する。
- 6 鰹節をかける。
- 7 器に盛り付け、醤油やつゆの素をお好みでかけて、完成。

〈調理の一口メモ〉

豆腐は、木綿、絹ごし、厚揚げなどお好みを使ってよい。

