



ゴーヤチャンプル

秘書広報課 藤代 健一

共働きに最適な、時間を節約して栄養がとれる簡単料理です。

職場で頂いた地元のゴーヤをその日に調理しました。

…〇〇さん、ありがとうございます。

急いで作ったので、とうふを入れ忘れまして…

材 料



(4人分)

豚肉 約300g

ゴーヤ(大) 1本

たまご 3~4個

(以下、各適量)

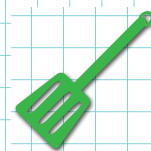
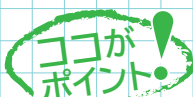
だし(粉) めんつゆ しょうゆ

塩コショウ 砂糖 サラダ油 ごま油



作り方

- 1 ゴーヤを切る
- 2 先にたまごを調理。たまごにだし(粉)、めんつゆ、砂糖を入れて混ぜる。焼くときはサラダ油を使用。きれいな黄色でふんわり大きめの炒りたまご(焼きすぎない)の状態ですぐボールに移す
- 3 ごま油で豚肉炒めて半焼き前でゴーヤ投入し炒める。味付けはめんつゆ、塩コショウ、しょうゆを使用。炒め終わったら、たまごを混ぜて完成



ゴーヤは苦味抜きをせず、本来の苦みを大切にしています。その分栄養を感じます。

苦味や味が濃い料理のため、たまごの味に甘さを出すのが最大のポイント。

ゴーヤチャンプルの美味しさの秘訣はもちろんゴーヤですが、たまごの味付けに一番こだわっています。