



<材料> 子ども2人&大人2人分

豚肉	65g
豆腐	200g
ゴーヤ	80g (1/3本)
人参	40g (1/4本)
もやし	125g (1/2袋強)
塩	少々 (1.5g)
卵	1個
醤油	小さじ1/2
鰹節	適宜 (5g)

<作り方>

1. 豆腐はさいのめに切り、耐熱容器に入れてレンジで2分程加熱して水切りしておく。
2. ゴーヤは縦に半分に切り、スプーンなどで中の種とワタをきれいに取り、3~4mm厚さに切る。流水で水洗いしてから10分程水にさらし、ザルにあげて水気をよく切ったら、分量の塩の半分をゴーヤにふっておく。
3. 人参は銀杏切り、もやしは食べやすい長さに切っておく。
4. フライパンで豚肉を炒め、火が通ったら人参・もやし・ゴーヤ・豆腐の順に炒め、塩で味をつけておく。
5. 野菜に火が通ったら、卵を溶いて流し入れ、卵に火が通るまで炒めたら最後に醤油を鍋肌からまわしかけ、さっと炒めたら、お皿に盛る。
6. 仕上げに鰹節をふりかけたらできあがり！

★ゴーヤの苦みを取るポイントは、切った後よく水にさらすことと、塩で下味をつけておくことです。