



あげ麩のゴーヤチャンプル



【材料】	分量 (4人分)
あげ麩	1袋
豆腐 (木綿)	1丁
ゴーヤー	1本
玉ねぎ	1/2個
にんじん	3cm
もやし	100g
にら	1/4束
卵	2個
削りかつお	1パック
ごま油	大さじ2
塩	適量
【A】	
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1・1/2
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
砂糖	小さじ1
顆粒だし	大さじ1

【調理方法】

- あげ麩は10分程度ぬるま湯に浸し、ザルにあける程度に水気をきる。豆腐は小さくちぎって水気を切る。
- ゴーヤーは縦半分に切って種を取り、5mm幅に切ってボウルに入れ、塩少々をからめて30秒ほど湯通ししてザルにあける。
- 玉ねぎは薄切りにし、にんじんは短冊に切り、にらは3cmに切る。
- フライパンを火にかけてごま油大さじ1を入れ、溶き卵を流して手早く混ぜ、半熟で取り出す。
- フライパンに残りのごま油を入れ、2)、3)を炒め、1)を加えて炒める。
- 【A】を加えて味を調べ、4)と削りかつおを加えてさっと炒める。