



親子で作ろう！

ひといき レシピ

そうめんチャンプルー



食豆知識
いっばん 一般にゴーヤやニガウリと呼ばれている「ツルレイシ」には、ビタミンCなどの水溶性ビタミンが多く含まれ、また独特の苦味があるのが特徴です。今回のレシピのように、たくさんの食材と一緒に調理すると食べやすいですよ。

材料 (2人分)

- | | |
|-----------------|-------------|
| そうめん……………2束 | 卵……………1個 |
| 豚バラ肉(薄切り)…100g | 顆粒だし・ゴマ油・ |
| ゴーヤ(ニガウリ)…小1/2本 | サラダ油……………適量 |
| タマネギ……………1/4個 | 塩・こしょう・ |
| ニンジン……………1/3本 | しょう油……………少々 |
| モヤシ……………1/2袋 | |



作り方

- 1 材料を2～3mm幅で短冊切りをしておきます。ゴーヤは種とわたをスプーンで取り除いて切り分けます。モヤシはひげ根を取り除いておきます。
- 2 フライパンを熱してサラダ油を敷き、溶きほぐした卵を入れて煎り卵を作り、一度皿に取り出します。
- 3 そうめんは固めに茹でて冷水で洗い、ザルにあげて水気を切ります。サラダ油と塩を少々まぶします。
そうめんの水切りはしっかりと！
- 4 熱したフライパンにゴマ油を敷き、豚肉を炒めます。豚肉の色が変わったら、タマネギ、ニンジン、ゴーヤを炒めます。火が通ったらモヤシを入れ、軽く火を通します。
- 5 4に2と3を入れ、顆粒だしを混ぜて炒め、塩・こしょうで味を調えます。最後にフライパンのふちからしょう油をさっと回し入れて、軽く混ぜたら完成です！