

栄養満点！沖縄の定番家庭料理  
料理名：**ゴーヤーチャンプル**



**今月の料理人**

あべまつ かずこ  
**精松 和子さん**  
(曾於市末吉町)

ゴーヤーにはビタミンCが多く含まれ、夏バテしやすい時期にはぴったりの食材です。  
手軽で簡単に作れるので、ぜひ作ってみて下さい！

**おいしいレシピ**

メイン食材  
**ゴーヤー**



©よい食プロジェクト

◆**材料**  
(4人分)

- ・ゴーヤー・・・・・・・・・・2本
- ・卵・・・・・・・・・・4個
- ・豚バラ肉・・・・・・・・・・400g
- ・木綿豆腐・・・・・・・・・・1丁
- ・塩・・・・・・・・・・大さじ2
- ・サラダ油・・・・・・・・・・小さじ1

**調味料**

- ・だし・・・・・・・・・・2/3カップ
  - ・塩・・・・・・・・・・少々
  - ・こしょう・・・・・・・・・・少々
- } A

◆**作り方**

- ①ゴーヤーは縦半分に切り、スプーンで種とワタを取ります。斜め薄切りし、塩を振ってしばらくおき、しんなりしたら水気をふきます。
- ②豆腐はペーパータオルで包んで約20分おき、水気をきります。豚バラ肉は一口大に切ります。
- ③フライパンでサラダ油を熱し、豆腐を手でちぎりながら入れて強火で炒めます。豚バラ肉、ゴーヤー、Aを加えて汁気がなくなるまで炒めます。
- ④卵を溶いて、③に回し入れ大きく混ぜて火を止めて完成です！