

ゴーヤチャンプルー(沖縄県)



豆腐や野菜を主材料としてまぜ炒める料理を「チャンプルー」といいます。ゴーヤにはビタミンCが豊富で加熱してもこわれにくいです。苦みは、「モルデシン」という成分で、胃腸を刺激して食欲を増進させる効果があります。

豚肉(スライス)	100g	たまねぎ	125g	こしょう	少々
豆腐(木綿)	250g	にんじん	50g	かつお節	5g
にがうり	50g	しょうゆ	20g	油	適量
キャベツ	50g	塩	少々		

作り方

にがうりは、縦半分に切り、わたを取り薄切り、豆腐は、2cmの角切り、たまねぎは薄切り、にんじんはせん切り、キャベツは1cmの短冊切りにする。

油を熱し、豚肉を炒め、塩、こしょうをし、にんじん、たまねぎ、豆腐を入れ炒める。

にがうり、キャベツを加え、しょうゆで調味し、かつお節を入れ仕上げる。