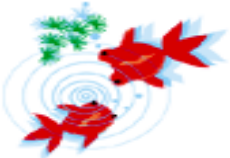

夏を乗り切る！！

ゴーヤチャンプルー

＜材料＞　　２人分

- ゴーヤ　1/2 本
- 人参　1/4 本
- 突きこんにゃく 100ｇ
- 薄切り豚肉　100ｇ
- 卵　1 個
- 木綿豆腐　1/2 丁
- サラダ油　大さじ 1 杯
- オイスターソース大さじ 1/2 杯
- 醤油　大さじ 1 杯
- みりん　大さじ 1 杯

＜作り方＞

1・ゴーヤは縦半分に切りスプーンで中のワタをキレイに取り除き 2 ㎜厚さの半月切りにし水で洗い水気をきる。

2・人参は短冊に、豚肉は細切りにする。

3・豆腐を水切りし一口大にちぎり、卵はときほぐす。

4・フライパンに油を熱し卵を半熟に炒め取り出す。

5・同じフライパンで豚肉、ゴーヤ、人参の順に火が通ったら豆腐と 4 の卵を加え炒め調味料を加え味を調える。

延山会　西成病院　　２０１０.７