

# 豚肉とゴーヤのうどんチャンプル



## ★ 材料

冷凍「さぬきうどん」・・・1玉  
ゴーヤ・・・1/4本  
豚ヒレ肉（薄切り）・・・約100g  
にんにく（薄切り）・・・1/2かけ  
ごま油・・・小さじ2  
塩・こしょう・・・各少々  
かつお節・・・適量

### 【A】

めんつゆ（希釈タイプ）・・・大さじ1  
オイスターソース・・・大さじ1

## ★ 下準備

- ・冷凍「さぬきうどん」はレンジで加熱する。
- ・ゴーヤは縦半分に切り、スプーンなどで種とワタをとりのぞいて薄切りする。
- ・塩（ひとつまみ）をよくもみこみ、しばらく水にさらす。

## ★ 作り方

1. フライパンにごま油とにんにくを入れて温める。
2. 香りが出て来たら、水気を切ったゴーヤを加えて1～2分炒める。
3. 豚ヒレ肉を加えてさらに炒め、塩・こしょうする。
4. 肉の色が変わったら、レンジ加熱したうどんを加え、[A]で調味する。
5. 器に盛り付け、かつお節をのせて召し上がれ。

ゴーヤチャンプル+うどん、  
大満足の一品に。  
ゴーヤのほろ苦さが食欲をそそります。



材料  
1人分



調理時間  
約10分

ゴーヤの下準備時間は除く