

豚肉とゴーヤのうどんチャンプル



ゴーヤチャンプル+うどんで、
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

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（希釀タイプ）・・・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取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り。