

1人前：約223kcal

## ありさんのちゃんぷるう～

### ●材料(4人分)

ゴーヤー……………2本  
卵……………2個  
豆腐……………2分の1丁  
豚バラ肉……………160g

塩コショウ・醤油……………各適宜  
かつお節……………お好みで



### ●作り方

- ①一口大に切った豚バラ肉とタネを取り1cm幅に切ったゴーヤを炒めます。
- ②軽く塩コショウし、豚バラ肉に火が通ったら一口大に切った豆腐を加えてさらに炒めます。
- ③豆腐が温まってきたら溶き卵をまわしかけ塩コショウをして木べらなどでさっくりと混ぜ合わせながら加熱します。
- ④皿に盛り付け、醤油をまわしかけかつお節をふりかけてできあがり。

※お好みでゴマや七味唐辛子などをかけても美味しくいただけます。