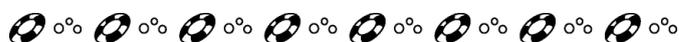




## ♪ ゴーヤチャンプルー ♪



沖縄県郷土料理



<材料> (4~5人分)

ゴーヤ	.....	1/2本
豆腐	.....	1/2丁
ツナ(油漬)	.....	50g
玉ねぎ	.....	1/4個
しょうゆ	.....	大さじ1
塩	.....	少々
こしょう	.....	少々
ごま油	.....	小さじ1
サラダ油	.....	適量

<作り方>

- ① ゴーヤは縦半分に切り、種と白いワタをきれいにこそげとる。  
2ミリ位のうすさにスライスし、適量の塩でよくもみ、水にさらしておく。
- ② 豆腐は2センチくらいのさいの目に切り軽く塩を振っておく。  
ツナは油をきる。  
玉ねぎは半分に切り、5ミリ位の幅のスライスにする。
- ③ フライパンに、サラダ油を熱し、豆腐の表面を軽く焼き、皿に一度取り出す。
- ④ 別のフライパンにサラダ油を熱し、ツナを炒める。そこへゴーヤを入れ炒め、ある程度火が通ったら、玉ねぎを加えて炒める。
- ⑤ 最後に③の豆腐を加え、しょうゆ、塩、こしょうで味を調え、ごま油を鍋肌にそわせて加える。