



ゴーヤチャンプルー

簡単もう1品



材料 2人分

ゴーヤ	1/2本
玉ねぎ	1/6個
サラダ油	大さじ1
めんつゆ(希釈したもの)	大さじ2
かつお節	小1パック
卵	1個

作り方

- ①ゴーヤは縦半分に切り、種とわたを除いて薄切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎ、ゴーヤの順に炒める。火が通ったら、めんつゆ、かつお節、溶き卵を加えて炒め合わせる。