



A close-up photograph of a plate of stir-fried bitter melon, egg, and chicken. The bitter melon is sliced into rounds, showing its characteristic bumpy texture. The egg is scrambled and mixed with the other ingredients. The chicken is cut into small pieces. The dish is served on a white plate with a cartoon character and text on the rim.

ゴーヤチャンプルーは沖縄県の郷土料理です。

給食では食べやすいように、にがうりを薄く切つてゆで、水にさらして苦みをやわらげてから炒めています。卵を入れることで、味がまろやかになります。



【材料】(4人分)		【作り方】
木綿豆腐	160g	① 木綿豆腐は1.5cm角切りにする。にがうりは2mm半月切りにし、ゆで、水冷し、水気をきる。卵は溶きほぐす。 ② サラダ油を熱し、豆腐を炒める。 ③ にがうりを入れ、炒める。 ④ まぐろ油漬けを加えて炒める。 ⑤ Aで調味し、炒める。 ⑥ 卵を流し入れ、炒める。 ⑦ 塩、洋こしょうで味をととのえる。
鶏卵	2個	
まぐろ油漬け	40g	
にがうり	50g	
サラダ油	大さじ1/2	
A 酒	小さじ1	
しょうゆ(こいくち)	小さじ1	
塩・洋こしょう	少々	