

## 味噌マヨゴーヤちゃんぷるー



2~3人分

豚肉 100g  
ゴーヤ 1本  
にんじん 3cmくらい  
たまねぎ 1/4コ  
えのき・もやしなど 適量  
豆腐 1/2丁  
卵 1コ  
にんにく・しょうが 少々

八丁味噌 大さじ3/4  
酒 大さじ1  
砂糖 小さじ1  
マヨネーズ 大さじ1  
塩コショウ 少々

1) 【下準備】ゴーヤは縦半分に切り種を取り薄切りして水にさらす。  
豚肉は適当にきっておく。  
豆腐は軽く水切りする。  
にんじん、たまねぎなどの野菜も適当に薄切りする。  
にんにく・しょうがはみじん切り。

2) 味噌・酒・マヨネーズ・砂糖を混ぜ合わせておく。

3) フライパンに油、にんにく、しょうがを入れて熱し香りが出たら豚肉を炒め、色が変わってきたら野菜を入れて塩コショウし炒める。

4) だいたい火が通ったら、豆腐を崩しながらいれ、合わせた調味料を入れてからませる。

5) 卵をほぐしてまわしいれてお好みの状態になるまで火を通す。