

# ちくわチャンプルー

ちくわに味がついているので、  
少量の味付けですみます！



## < 材料 (2人分) >

- ・ちくわ 3本
- ・ゴーヤ 半分
- ・卵 2個
- ・サラダ油 大さじ 1/2
- ・醤油 大さじ 1/2
- ・かつお節 適量

## < 作り方 >

- ① ちくわは1 cm幅の斜め切り、ゴーヤは2 mm幅に切る。
- ② サラダ油を入れてちくわを炒める。ちくわに焼き色がついたらゴーヤを入れ、しんなりしたら醤油を回し入れる。
- ③ 溶き卵を②に流し入れて全体をさっと混ぜ合わせる。
- ④ 器に盛り、かつお節をふる。

1人分の栄養価 エネルギー: 159kcal

食塩相当量: 1.8g