



# フーチャンプルー



## 【材料】4人分

・ぶた肉	120g	} A	・にんじん	1/2本	} C
・酒	大さじ1		・もやし	1/2袋	
・しょうゆ	小さじ1		・にら	1/2束	
・車麩	20g	} B	・かつお節	少々	} C
・たまご	1コ		・ごま油	大さじ1	
・塩	少々		・だしの素	少々	
・だしの素	少々		・しょうゆ	大さじ1	
・サラダ油	大さじ1		・塩	少々	

## 【作り方】

- ① ぶた肉をAに漬けておく。
- ② 車麩を水で戻し、軽く絞って食べやすい大きさに切り、Bの卵液に浸しておく。
- ③ Cの調味料を合わせておく
- ④ にんじんは千切り、にらは2cm幅に切る。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、②の車麩を炒め、火が通ったら一度取り出す。
- ⑥ 同じフライパンにごま油を熱し、①の肉を炒め、色が変わったらにんじん、もやし、にらの順に加えて炒める。
- ⑦ 全体に火が通ったら、車麩と調味料を加えてさっと炒める。
- ⑧ 最後にかつお節を加えて出来上がり！

チャンプルーは沖縄の方言で「混ぜこぜにする」という意味です。

チャンプルーはバリエーションが豊かで、ゴーヤを使ったゴーヤチャンプルー、もやしを使ったマーミナーチャンプルー、そうめんを使ったソーミンチャンプルー、パパイヤを使ったパパイヤチャンプルーなど、他にもたくさんあります。

