

# ゴーヤと卵の中華炒め

提供者：市職員

## ◇材料

ゴーヤ…小さめ1/2本

キクラゲ…200g

豚こま肉…小1/2個

卵…1個

鶏がらスープの素…適量

## ◇作り方

- ①ゴーヤはワタを取りスライスする。キクラゲは一口大に切る。
- ②材料を炒め合わせ、塩コショウで味を調える。