

# JA山口東



## チャンプルー



～材料～  
ゴーヤ 少々  
フタ肉 1丁  
豆腐 1本  
セロリ 1本  
シメジ 1パック

～調味料～  
グレーシードオイル 大1  
オイスターソース 大1  
とじからスープ 大1  
黒こしょう 少々  
紹興酒 少々  
ラー油 少々

