



ゴーヤーチャンプルー

材料[2人分]

ゴーヤー	1/2本	和風顆粒だし	小さじ1
豚バラ肉	100g	醤油	大さじ1/2
豆腐(木綿)	1丁	みりん	大さじ1/2
卵	2個	かつお節	適量
サラダ油	小さじ1		

作り方

1. ゴーヤーは両端を切り落とし、縦半分に。わたと種をスプーンで取り除き、3mm幅に切る。
※苦味が苦手な方はさらに薄く切ると、食べやすくなります。
※ゴーヤーを塩揉みし苦味を取る方法もありますよ。ただし、塩を洗い流すときは短時間で。ゴーヤーに含まれるビタミンCが水に溶け出してしまいます。
2. 豆腐はキッチンペーパーで包み耐熱容器へ。500Wのレンジで2分あたため、水切りをします。
3. 豚バラ肉をひと口大に切る。
4. 熱したフライパンにサラダ油をひき、2で水切りした豆腐を手でちぎりながら入れる。
5. 豆腐に焼き目がついたら一旦取り出し、次に豚バラ肉を炒める。
6. 豚バラ肉の色が白く変わり始めたら1のゴーヤーを入れ、豚バラ肉に火が通るまで炒める。
7. 4の豆腐を戻し入れ、和風顆粒だし、醤油、みりんを味付けをし、軽く混ぜ合わせたら溶き卵を流し入れる。
※卵を入れたら混ぜ過ぎないのがポイント!
8. お皿に盛り付け、最後にかつお節をのせて完成!



にんじんパプリカしりしりの
レシピも掲載中

連載 とんとくる家の食卓
WEB版の記事はこちらから

