

夏の我が家の自慢レシピ



©torezou

料理名 簡単! 美味しい! ゴーヤチャンプルー!!

ニックネーム はなっこさん
※任意記入

材料 (4人分)

- | | | |
|---|-------------|-----------------|
| } | ・ゴーヤ .. 1本 | ・こしょう .. 少々 |
| | ・木綿豆腐 .. 1丁 | ・しょう油 .. 小じじ1 |
| | ・卵 .. 1コ | ・しょうが .. 小じじ1/2 |
| | ・豚肉 .. 100g | ・塩 .. 少々 |
| | | ・油 .. 大じじ1 |
| | | ・かつおぶし .. 1袋 |

作り方 (調理時間 10分)

- ① ゴーヤはたて半分に切り、種と綿をスプーンで取り除きます。薄切りにし、塩少々まぶして5分程おきます。よく洗いをして水気を切ります。
- ② 豆腐は2cm位に切り、水気を切ります。卵を溶きほぐし、豚肉を切り、塩、こしょうをまぶします。
- ③ フライパンに油をひき、豆腐を並べ、両面を焼いて一度取り出します。
- ④ フライパンに油をひき、豚肉、ゴーヤを炒め、しょうがをすり、フタをして弱火で2分蒸し焼きにします。
- ⑤ フタを取り、豆腐を戻して、溶き卵、しょう油を入れ火を少し弱めます。かつおぶしをかけて完成です!!



思い出・エピソード

- ☆ たんにて「素」を使っていた和で「すか」
こんな簡単に美味しく出来たので、やったー!!
です。
- ☆ 地元のゴーヤ、豆腐、卵を使った、
とても嬉しい一品です (ニ)