

とうふとゴーヤのチャンプルー



材料（4人分）

便利とうふ	340g
ゴーヤ	1本
豚肉	150g
卵	2個
かつお節	適量
【調味料】	
コショウ	少々
酒	大さじ2
鶏がらスープの素(粉末)	大さじ1
醤油	小さじ2



お好みでオイスターソースを少量入れても美味しく召し上がれます。

作り方

- ① ゴーヤは、縦半分に切り、わたを取り除いて、2～3mm程度の厚さの半月切にする。
切ったゴーヤに、塩（分量外）をまぶして軽く混ぜ、5分程度置き、水分が出たら水洗いする。
- ② フライパンに油をひいて、ゴーヤを炒めて軽く火が通ったら、一度皿に取り出す。
- ③ 豚肉をひと口大に切って、フライパンで炒めて、コショウ、酒、鶏がらスープの素を入れる。
- ④ 【便利とうふ】を凍ったまま入れ、時々混ぜながら、蓋をして蒸し焼きにする。（中火5～6分）
- ⑤ とうふが解凍されたところで、炒めたゴーヤをフライパンに戻し軽く炒め、醤油を回し入れる。
- ⑥ 溶き卵を流し入れ、卵に火が通ったら出来上がり。お好みでかつお節を散らしてください。

このレシピに合う商品（豆腐サイズ）

ブロック（中火10～15分）



株式会社マメックス

MAMEX FOODS