

# 材 料 『 旨 い ！ ゴ ー ヤ チ ャ ン プ ル 』

|                         |                 |   |
|-------------------------|-----------------|---|
| ゴ ー ヤ ( 2 0 ~ 3 0 c m ) | 1               | 本 |
| 豚 肉                     | 1 5 0           | g |
| 木 綿 豆 腐                 | 2 0 0           | g |
| 卵                       | 2               | 個 |
| か つ お ぶ し               | 1               | 袋 |
| ● お 酒                   | 大 さ じ 1         |   |
| ● し ょ う ゆ               | 大 さ じ 1 と 1 / 2 |   |
| ● オ イ ス タ ー ソ ー ス       | 大 さ じ 1         |   |
| ● 和 風 だ し               | テ ィ ー ス プ ー ン 1 |   |
| ご ま 油                   | 大 さ じ 1         |   |
| サ ラ ダ 油                 | 適 量             |   |
| 小 麦 粉                   | 大 さ じ 1         |   |
| 塩 こ し ょ う               | 適 量             |   |



## 作 り 方

- ① ゴーヤを切って塩で揉み、塩水に最低10分つけておく。ここで苦味を軽減させます。
- ② 切った豆腐をキッチンペーパー3~4枚に包んでレンジ(600W)で1分加熱し水分をとばす。
- ③ 豚肉に塩コショウをしてから小麦粉でコーティングしておく。
- ④ フライパンにサラダ油をひいて豆腐を炒め、焦げ目が軽くなったら取り出しておく。
- ⑤ ごま油を入れて豚肉と※塩分を洗い落とし、水気を切ったゴーヤを炒める。
- ⑥ さらに豆腐を加え●の調味料を加える。溶き卵を回し入れ、鰹節を入れて全体に絡めたら出来上がり！