



直径 豆腐をしっかりとめに焼いて香ばしく、産直豚肉を取り入れた夏にぴったりゴーヤチャンプルーです。

- 1** 豆腐を半分に切り、それぞれキッチンペーパーで2重に包んで耐熱皿にのせ、電子レンジ(600W)でラップをせずに3分加熱する。ザルにあげて粗熱をとる。

**ポイント** 電子レンジを使う事で、短時間に豆腐の水切りができます。※加熱後は熱いので気をつけてください



- 2** フライパンにごま油大さじ1/2を入れて強めの中火で熱し、豆腐を手で一口大にちぎり入れ、両面に焼き色がつくまで焼いて一度取り出す。

**ポイント** 豆腐を入れたら、あまりさわらずに表面を焼き固めるようにして、焼き色がつけば裏返します。



- 3** フライパンにごま油大さじ1/2を足し、豚肉を入れて中火で色が変わるまで炒める。肉の色が変われば、ゴーヤ、人参を入れて1~2分程炒め、豆腐を戻し入れてざっと炒め合わせる。

**ポイント** 豆腐が崩れないようざっくり炒め合わせましょう。



- 4** 中華炒めだれを加え、全体に絡め合わせる。溶き卵をまわし入れ、全体を大きく混ぜながら火を通し、器に盛って花かつおを散らす。

**ポイント** 卵を入れたらすぐ混ぜず、ひと呼吸おいて少し固まってきたぐらいでざっくり混ぜます。



### お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

ゴーヤ	80g	人参	30g
木綿豆腐	300g	花かつお	1袋
豚バラ切落し肉	100g	中華炒めだれ	1袋

### ご用意いただく食材

ごま油	大さじ1
卵	1個

### 今回のメニューを手軽に再現

上記の食材を準備し、手順は左記のレシピを参照してください。

#### たれ

しょうゆ	大さじ1
オイスターソース	小さじ2
砂糖	小さじ1

#### 作り方

- たれの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせておく。
- 豚肉は食べやすい長さに切る。
- ゴーヤは縦半分に切ってワタと種をしっかりと取り除き、3~4mm幅に切る。人参は4cm長さの短冊切りにする。

作り方は下準備と手順1~4を参照してください。  
※手順4の仕上げに味をみて、お好みで塩、こしょう各少々でとのえましょう。

#### 一言コメント

ゴーヤの苦味が苦手な人は、切ったらかるく塩もみしてから水にさらすと苦味が和らぎます。

※食材セットに使用される材料(肉・魚等)は十分に中まで火を通して調理してください。※火加減や加熱時間は目安です。各家庭の調理器具によって多少異なりますので、様子を見ながら加減してください。※計量の目安について 1カップ…200cc、大さじ1…15cc、小さじ1…5cc