

ゴーヤーチャンプルー

ゴーヤーの苦みを少なくして、しっかり味付けで家族みんなでいただきます

作り方

- 1 ゴーヤーは縦半分になり、わたをスプーンで取り除く。2mmくらいの厚さに切り、塩を合わせよくもんで10分くらい置く。沸騰したお湯に10秒程入れて、さっと茹で、冷水にとり冷めたらぎゅっと絞る。
- 2 豆腐は、レンジ600Wで2分加熱して、キッチンペーパーで包み水分をとっておく。豚肉は食べやすい大きさに切る。
- 3 フライパンになたね油を熱し、豚肉を炒める。両面焼き色がついたら、ゴーヤーを加え炒める。
- 4 ゴーヤーがしんなりしたら、砂糖、しょうゆを加え、豆腐をくずしながら入れ混ぜ合わせて炒め合わせる。かつおぶし1パックを混ぜ込み、火を止め器に盛って残りのかつおぶしを上にかける。

