

ゴーヤチャンプルーの作り方

材料と分量(2人分)

- ・ゴーヤー 1/2本(200g位)
- ・木綿豆腐 1/2丁(160g位)
- ・塩 少々
- ・油 小さじ1
- ・スパム 80g
- ・油 小さじ1
- ・水 大さじ1
- ・和風だしの素 小さじ1/2
- ・卵 1個
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・こしょう 少々



作り方

1. ゴーヤを縦半分に切り、スプーンで種とワタをしっかりと除いて幅2mm位の薄切り、スパムは長さ4×1cm厚さ5mmの短冊切りにする。
2. 豆腐は塩をふり、ペーパーで包んで電子レンジで加熱(500wで2分)し、水気を除く。
3. フライパンに油を熱し、豆腐を手でひと口大にちぎり入れて表面を焼き固めるように両面に焼き色をつける(中～強火)→一度取り出す。
4. 油を足してスパムを入れ、焼き色と香りが出るまで炒める(中～強火)。
5. ゴーヤを加え、ややしんなりするまで炒める。
6. フライパンの中央をあけて水とだしの素を加え混ぜ、全体にからめる。
7. 豆腐を戻し、崩さないように大きくひと混ぜしたら、溶いた卵を全体にまわし入れ、さらに大きくひと混ぜする。
8. しょうゆとこしょうを加え、全体を混ぜ、器に盛り付ける。