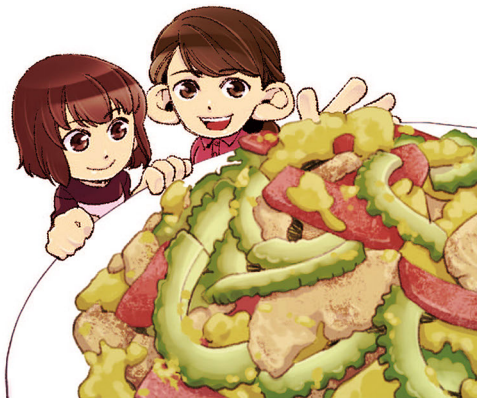


ゴーヤーチャンプルーの作り方

ざいりょう りぶん
材料(2人分)



1 ゴーヤーを半分に切り、中の綿をスプーンでこそぎ取る。1〜2ミリ位に切って、塩水につけて苦味を取る。



2 豆腐の水を切って、キッチンペーパーで包んで、お皿の上にのせて水切りする。



3 フライパンにサラダ油大さじ2を熱し、②の島豆腐を食べやすい大きさに切り、表面に焼き色がつくまで炒め、塩を少量ふり、味をなじませて皿にとりだしておく。



4 豚肉は食べやすいサイズに切り塩を少量ふり、フライパンで炒め、サラダ油大さじ1と水切りしたゴーヤーと③の島豆腐を戻して合わせる。



5 溶き卵を全体に流し入れ全体に混ぜたら、塩で調味し、仕上げに鍋肌から少量の醤油を入れてさっといためてできあがり。



か で なちようやくば ちょうみんほけんか
嘉手納町役場 町民保険課

〒904-0293 か で なちよう ばんち
嘉手納町 588 番地 TEL)098-956-1111(内線 155)

HP) <http://www.town.kadena.okinawa.jp/>

制作

mitemo
ミテモ株式会社