



Recipe

まいにちの発酵ごはん

ゴーヤ チャンプル

Ingredients 材料 /2 人分

ゴーヤ	1 本
豚肉	1 5 0 g
木綿豆腐	2 0 0 g
卵	2 個
かつおぶし	適量
醤油	大さじ 1 (醤油麹 : 大さじ 1 1/2)
本みりん	大さじ 1
にんにく麴 (にんにくすりおろし)	小さじ 1
ごま油	大さじ 1

Directions 作り方

- ・ゴーヤを2~3mmの厚さに切って塩でもむ、水に10分つけておく。
(苦いのが好きな方は塩もみからは省略してOK)
 - ・豆腐をキッチンペーパーなどで水気を切っておく。
(しっかり水を切る方がお好みの方は、重しをするか電子レンジにかける
: 600W 1分~)
 - ・豚肉を食べやすい大きさに切っておく。
- ① ごま油を熱したフライパンで豚肉を炒め、豆腐も焼き色がつくまで各面を焼きつけ一旦取り出す。
 - ② 油が足りなければ足して、ゴーヤを炒めて火が通ったら、豆腐と豚肉を戻して醤油と本みりんとにんにく麴を加えて全体に絡める。この時豆腐を木べらで少し崩すと味が絡みやすい。
 - ③ 最後に溶き卵を全体に回し入れ、かつおぶしをまぶして器に盛る。