

- ① 豆腐は水けをきり、食べやすい大きさに切る。キッチンペーパーではさんで表面の水けをおさえる。

ポイント 小さいと崩れやすいので、大きめのひと口大程度に切りましょう。



- ② フライパンにごま油大さじ1/2を入れて中火で熱し、豆腐を入れて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を足して中火で熱し、豚肉を入れて色が変わるまで炒める。人参、ゴーヤを加えて2分程炒め合わせる。

ポイント 肉の色が全体に変われば、野菜を加えて炒め合わせます。



- ④ 火をとめて豆腐を戻し入れ、塩たれを加えて再び火をつける。中火でたれが全体に絡むように炒め合わせる。

ポイント お好みで溶き卵を回し入れてさっと炒めたり、かつお節をふっていただくとマイルドな味わいになります。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

木綿豆腐	150g	人参	20g
豚バラ切落とし肉	100g	塩たれ	1袋
ゴーヤ	50g		

ご用意いただく食材

ごま油	大さじ1(なければ普通の油)
(お好みで)	
卵	1個
かつお節	適量

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。

塩たれ

鶏ガラスープの素(顆粒)	小さじ2
しょうゆ・ごま油	各小さじ1
あらびき黒こしょう	適量
片栗粉・砂糖	各小さじ1/2
湯	大さじ2
おろしにんにく	小さじ1/4

作り方

- 塩たれの材料(湯以外)を順に容器に入れてよく混ぜ、最後に分量の湯を加えてなじむように混ぜ合わせる。
- 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、4~5mm幅に切る。人参は4~5cm長さの棒状に切る。

作り方は下準備と手順1~4を参照してください。

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。