



- 1** 豆腐はキッチンペーパーで2重に包む。耐熱皿にのせ、電子レンジ(600W)でラップをせずに約4分加熱する。粗熱がとれたら、手で食べやすい大きさにちぎる。

ポイント 電子レンジを使う事で、短時間に豆腐の水切りができます。(加熱後は熱いので気をつける)



600W
4分

- 2** フライパンに油大さじ1を入れて強めの中火でよく熱し、溶き卵を流し入れる。ふんわりとした半熟状の炒り卵を作り、一度取り出す。

ポイント 卵はフライパンをよく熱したところに流し入れ、全体を大きくかき混ぜることでふんわり仕上がります。



強め
中火

- 3** フライパンに油大さじ1/2を足し、豚肉を入れて中火で色が変わるまで炒める。豆腐、玉ねぎ、ゴーヤ、パプリカ(赤・黄)の順に加えて炒め合わせる。

ポイント 豆腐に薄く焼き色がつくまで焼いてから、順に野菜を炒めていきましょう。



中火

- 4** 具材に火が通れば②の卵を戻し入れ、タレを加えて全体に絡め合わせる。器に盛って花かつおを散らす。

ポイント タレが具材全体になじむように、手早く絡め合わせましょう。



中火

お届けの食材

豚バラ切落とし肉	100g	黄パプリカ	20g
ゴーヤ	120g	木綿豆腐	300g
玉ねぎ	50g	花かつお	1袋
赤パプリカ	20g	タレ(香味醤油だれ)	1袋

※野菜は洗浄済み ※重量は多少前後する場合があります。

ご用意いただく食材 下準備

卵	2個	卵は溶きほぐしておく。
油	大さじ1・1/2	

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。

タレ

しょうゆ	小さじ4	片栗粉	小さじ1/2
酒・みりん	各小さじ2	おろしにんにく	小さじ1/4
砂糖・ごま油	各小さじ1	一味唐辛子(お好みで)	少々

作り方

- タレの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせる。(片栗粉が沈殿するので、加える直前にもう一度よく混ぜる)
- 豚肉は食べやすい長さに切る。
- ゴーヤは縦半分にて切ってワタと種をしっかりと取り除き、3~4mm幅に切る。玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにし、パプリカは4~5mm幅の細切りにする。

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、切ったからかく塩のみしてから水にさらすと苦味が和らぎます