

- ① フライパンにごま油大さじ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。



- ② 厚揚げはひと口大のそぎ切りにする。フライパンにごま油大さじ1/2を入れて中火で熱し、豚肉を入れて色が変わるまで炒め、厚揚げを加えてざっと炒め合わせる。

**ポイント** 厚揚げは1個を6等分が目安です。(計12切れ)



- ③ 玉ねぎ、しめじ、ゴーヤの順に入れながら3~4分程炒める。具材に火が通ればキムチを加え、ざっと炒め合わせる。

**ポイント** 火の通りにくい具材から順に炒め、全体に火が通ればキムチを加えましょう。



- ④ タレをまわし入れ、全体に絡むように手早く炒め合わせ、①の卵を戻し入れてざっくりと混ぜる。

**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。



**お届けの食材** ※野菜は洗浄済み

豚こま切れ肉	100g	ゴーヤ	60g
厚揚げ	2個(1袋)	しめじ	40g
徳山キムチ	100g	タレ(香味醤油だれ)	1袋
玉ねぎ	80g		

**ご用意いただく食材**

ごま油	大さじ1・1/2	卵	2個
-----	----------	---	----

**下準備**

- ・卵は溶きほぐしておく。
- ・厚揚げはキッチンペーパーでかるくおさえて油をふく。

**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ておく。(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)のくし切りにする。しめじは石づきを切ってほぐす。

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**

- ・タレに少量の片栗粉を加えることで、具材と絡みやすくなります。
- ・ゴーヤの苦みが苦手な人は、切ったらかるく塩もみをしてから水にさらすと苦みが和らぎます。