

ゴーヤーチャンプルー

材料(2人分)



ゴーヤー	170g(小さめ1本) (種を除く前200g)
ポーク缶	40g
島豆腐	100g
卵	1個
サラダ油	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩	適量

作り方

ゴーヤーは縦2つに切り中の種とわたをスプーンで取りのぞき薄切りにする。ポークは5mm位の厚さの短冊切りにする。豆腐は適当に手でちぎる。フライパンに油を熱し、ちぎった豆腐を色づくまで炒め、取り出しておく。

のフライパンに油を足しゴーヤーとポークを炒め、塩ひとつまみを入れ豆腐をもどして炒め合わせる。

溶き卵を流し入れ、全体に混ぜ合わせ、最後に香り付けにしょうゆを鍋肌から入れ混ぜ火を止める。

ナーベラーの和え物

作り方

ナーベラーは皮をむき3cm長さの拍子切にして茹でる。
水気を切り冷蔵庫で冷やす。

器に盛り、千切りにした青しそをかざる。ゆず香酢をかけていただく