



## ゴーヤちゃんぷるー

和食

製品番号・製品名	季節	商品部類
35261塩だれSK		焼き鳥たれ

材料	作り方	調理時間
豚肉 片栗粉 木綿豆腐 パプリカ赤 玉葱 卵 ゴーヤ サラダ油 鰹節花削り 塩だれSK サラダ油（揚げ油）	<p><b>【準備】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>木綿豆腐は軽く水切りをする。</li> <li>パプリカ赤は8mm位の細切り、玉葱は6~7mm位の串切りにする。</li> <li>ゴーヤは縦半分に切り、ワタと種を抜き5mm幅にカットする。</li> <li>豚肉は5cm位にカットして、片栗粉をまぶし、170℃のフライヤーで揚げる。</li> <li>パプリカ赤、ゴーヤ、玉葱もそれぞれ同フライヤーで30~40秒程揚げる。</li> </ol> <p><b>【調理】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>鍋にサラダ油を入れて熱し、卵を加え炒めて、やや固まつたら、木綿豆腐、揚げた豚肉、パプリカ赤、玉葱、ゴーヤ、塩だれSKを加えてよく混ぜ合わせる。</li> <li>皿に盛り、鰹節花削りをのせて完成。</li> </ol> <p>«調理時における特記事項»</p> <p>豚肉は片栗粉でまぶすことで旨みを閉じ込めて、塩だれSKが絡みやすくなります。</p>	<div style="text-align: center;"> <span>1 分</span>   <span>1 人分</span> </div>