

ゴーヤちゃんぷるー

夏バテ知らずの沖縄料理

ジャンル

和食

ゴーヤちゃんぷるー



製品番号・製品名



季節

商品部類

焼き鳥たれ

35261塩だれ S K

材料

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 S K
サラダ油（揚げ油）

作り方

【準備】
1. 木綿豆腐は軽く水切りをする。

2. パプリカ赤は8 mm位の細切り、玉葱は6～7 mm位の串切りにする。

3. ゴーヤは縦半分に切り、ワタと種を抜き5 mm幅にカットする。

4. 豚肉は5 cm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。

5. 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。

【調理】
1. 鍋にサラダ油を入れて熱し、卵を加え炒めて、やや固まってきたら、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。

2. 皿に盛り、鰹節花削りをのせて完成。

《調理時における特記事項》

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が絡みやすくします。

調理時間

1分

分量

1人分