

宮平さん流ゴーヤーチャンプルー

 エネルギー： -

 調理時間： -

 講師：宮平 則子（コンテスト出場者）

材料

（4人分）

- ・ゴーヤー 1本
- ・ポークランチョンミート * 100g
- ・島豆腐 * * 1丁
- ・顆粒チキンスープの素（中国風） 小さじ1～2
- ・和風だしの素 小さじ1～2
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・サラダ油 大さじ1

下ごしらえ・準備

なし

作り方

1. ゴーヤーは縦半分に切り、スプーンで種とワタを取り除き、厚さ約2～3mmにスライスする。
2. フライパンでサラダ油大さじ1を熱し、水気を切った島豆腐を手でちぎり入れ、軽く焦げ目が付く程度にいためる（手でちぎると味がしみ込みやすい）。
3. 食べやすい大きさに切ったランチョンミートを加え、さらにいためる。
4. 1のゴーヤーを加え、フタをして1～2分蒸す。
5. 顆粒チキンスープの素、和風だしの素を加えてさらにいためる。
6. 最後にしょうゆを鍋肌から回し入れる。

※ゴーヤーの苦みをいかすために塩もみはしない。

※ゴーヤーのシャキシャキ感をだすために、いためすぎないように注意。

※島豆腐がなければ木綿豆腐でもよいが、使う前によく水切りする。

※豆腐が崩れるので、あまりかき回しすぎないようにする。

※苦みを和らげるために最後に卵とじすることが多いが、宮平さん流はそのまま完成。