

【ポークランチョンミート】 ポーク入りゴーヤーチャンプルー



材料(2人分)

- ・ポーク(お好きな大きさにカット)
- ・ゴーヤー1本
- ・木綿豆腐(200g)
- ・卵(2個)
- ・サラダ油、鶏ガラスープ、塩、胡椒、醤油適量

作り方

- ① ゴーヤーは輪切りにし種とわたを取り、薄切りにし塩水に浸す。
- ② 豆腐は溶き卵にあえておき、鶏ガラスープを入れてからめておく。
- ③ フライパンに油をひき、ゴーヤー、ポークを炒め火が通ったら②の豆腐を入れ、塩、胡椒で味付けし最後に醤油を入れ、味を調べて出来上がり!

沖縄料理の
定番です!

