

ゴーヤーチャンプルー



作りかた

- 豆腐は水切りをする。
- ゴーヤーはタテ半分に切り、種とワタを取り除き、3mm幅の薄切りにしてかるく塩（分量外）をふり、もみ込んで約10分なじませてから水で洗ってかるく絞る、水けを取る。
- 卵は耐熱コップに入れ **レンジ** **500W** **約1分** で加熱し、よくかき混ぜる。
- 深さのある平皿に②と手でくずした①、豚肉、赤パプリカ、合わせた **A** を入れて混ぜ、かるくラップをする。
- ④をテーブルプレートの中央に置き **26 チンジャオロウスー** で加熱する。
- 加熱後、③を加えてかき混ぜる。

加熱の目安

加熱：約6分

1回に作れる分量

2～4人分

使用付属品

テーブルプレート
底面

カロリー

119kcal

塩分

1.2g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-F6A対応レシピです。

材料	2人分	3人分	4人分
ゴーヤー	2/3本（約130g）	3/4本（約150g）	1本（約200g）
木綿豆腐	100g	125g	150g
卵（溶きほぐす）	2/3個	3/4個	1個
豚バラ薄切り肉（ひとくち大に切る）	35g	40g	50g
赤パプリカ（種を取り、タテに細切り）	35g	40g	50g
A しょうゆ	小さじ2/3	小さじ3/4	小さじ1
A 塩	少々	小さじ1/4	小さじ1/3
A 酒	小さじ2	大さじ3/4	大さじ1
A 砂糖	小さじ2/3	小さじ3/4	小さじ1
A 鶏がらスープの素	小さじ2/3	小さじ3/4	小さじ1
A 片栗粉	少々	小さじ1/3	小さじ1/2

ゴーヤーチャンプルーのコツ

容器は

少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。

2人分の場合

少人数 で加熱します。

加熱が足りなかったときは

レンジ **500W** で様子を見ながら加熱します。