

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 **おかず** **42 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-S8A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（顆粒） | 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 |

いため物のコツ

容器は

少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。

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。