オート
59

ゴーヤーチャンプルー

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約6分	1～4人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
119kcal	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-W1A対応レシピです。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
ゴーヤー	1/3本(約70g)	2/3本(約130g)	3/4本(約150g)	1本(約200g)
木綿豆腐	50g	100g	125g	150g
卵(溶きほぐす)	1/3個	2/3個	3/4個	1個
豚バラ薄切り肉(ひとくち大に切る)	15g	35g	40g	50g
赤パプリカ(種を取り、タテに細切り)	15g	35g	40g	50g
A しょうゆ	小さじ1/3	小さじ2/3	小さじ3/4	小さじ1
A 塩	少々	少々	小さじ1/4	小さじ1/3
A 酒	小さじ1	小さじ2	大さじ3/4	大さじ1
A 砂糖、鶏がらスープの素(顆粒)	各小さじ1/3	各小さじ2/3	各小さじ3/4	各小さじ1
A 片栗粉	少々	少々	小さじ1/3	小さじ1/2

作りかた

1. 豆腐は水切りをする。
2. 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り、水けを取る。
3. 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。
4. 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。
5. ④をテーブルプレートの中央に置き 059 ゴーヤーチャンプルー で加熱する。
6. 加熱後、③を加えてかき混ぜる。

ゴーヤーチャンプルーのコツ

分量と作りかた③加熱時間

分量　加熱時間 レンジ 500W

1人分 約３０秒
2人分 約４０秒
3人分 約５０秒

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。