

火 ゴーヤチャンプル

材 料【2人分】

パプリカ…1/2個	豆腐…1丁
ニガウリ…1本	卵…1個
タマネギ…1/2個	醤油…大さじ1
イカ…1ぱい	ゴマ…少々
ゴマ油…大さじ1	
塩…少々	
こしょう…少々	

作り方

- ①パプリカは横に割り、さらに1cm幅に切る。ニガウリは縦半分に割ってわたをとり、3mm幅の薄切りに、タマネギはスライスする。
- ②イカは1cm幅に切り、ゲソの部分は先を切って4等分にする。
- ③フライパンにゴマ油を熱し、ニガウリとタマネギを炒める。しんなりしてきたらパプリカとイカを入れ、塩こしょうして豆腐をちぎりながら加える。
- ④溶き卵を回し入れてさらに炒め、醤油を鍋肌に流し入れてざっと混ぜる。
- ⑤器に盛り、ゴマを散らす。

※鍋肌に入れる…鍋の側面を伝わって入れること
(熱い鍋の側面を伝わらせることで、
香ばしさや風味が一層増す)。

