

## 7月レシピ紹介

### ゴーヤーチャンプルー

<材料>	4人分
木綿豆腐	80 g
ベーコン	30 g
にがうり	40 g
赤パプリカ	15 g
おろしにんにく	少々
ごま油	小さじ1
たまご	1個
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1
酒	小さじ1
かつお節	2 g
(にがうり用の塩	小さじ1)

#### <作り方>

- ①木綿豆腐は適当な大きさに切り、ゆでて水分をしぼる。
- ②にがうりは、5mm位の厚さにスライスし、塩小さじ1/2で揉んでから流水で洗い、ざるにあけ水気をきる。  
(苦味が気になる場合は、下茹でする。)
- ③赤パプリカは薄くスライスする。
- ④フライパンにごま油をひいて、ベーコンとおろしにんにくを炒める。
- ⑤木綿豆腐とにがうり、赤パプリカを入れてさらに炒める。
- ⑥砂糖、しょうゆ、酒を加えて全体に調味料がなじむまでに炒める。
- ⑦溶いたたまごを回し入れ、たまごに火が通ったら、かつお節をふり入れて完成。