

豊浜はんぺいレシピ

003

夏のおかずやおつまみに！ はんぺいで！ダブルゴーヤのチャンプルー

材料(2人分)

- ゴーヤ 1/2 本 ●木綿豆腐 1/2 丁 ●卵 1 個
- ゴーヤはんぺい 2 本 ●塩・こしょう 少々
- しょうゆ 小さじ 1/2 ●鰹節 2 つまみ ●油 適量

下準備

- ・豆腐を一口大に切り、キッチンペーパーに包んで約 10 分水切りしておく。
- ・ゴーヤは縦半分に切ってワタと種を取り、薄切りする。塩でもみ、水にさらして水分をふきとっておく。

作り方

- ①フライパンに油をひいて中火で熱し、ゴーヤをよく炒め、豆腐を加える。
- ②溶いた卵、塩・こしょう、切ったはんぺいの順に加えてさっと炒め、しょうゆと鰹節ひとつまみを絡める。
- ③皿に盛り、残りの鰹節をかける。

ポイント

- 今回は夏野菜のゴーヤはんぺいを使用しました。
- はんぺいに入っているゴーヤも苦味と食感がしっかり！
- お肉の代わりに食感と旨味のあるはんぺいを使っています。
- はんぺいの旨味に苦味のアクセントがきいていて、そのまま焼いてからし醤油やわさび醤油をつけて食べるのもおいしいのです。



レシピ提供者

はたらく女子ごはん料理研究家おおたわ歩美さま

株式会社
豊浜水産