



とうふとゴーヤのチャンプルー



材料(4人分)
便利とうふ(ブロックタイプ).....14~16個
ゴーヤ.....1本
豚肉.....150g
卵.....2個

【調味料】
塩コショウ.....適量
醤油・みりん.....適量

・作り方

- ①ゴーヤと豚肉を適当な大きさに切る。
- ②フライパンに油を敷き、①で切った材料を炒める。
- ③調味料を加え、【便利とうふ】を入れて、更に炒める。
- ④とうふが解凍されたところで、溶き卵を流し入れて出来上がり。