


ゴーヤチャンプルーカレー

<料理名>	ゴーヤチャンプルーカレー
<材料（４人分）>	<p>ごま油 適量 塩コショウ 少々 かつお節 一握り 和風だしの素 大さじ１</p> <p>ゴーヤ １本 かた木綿豆腐 １丁 豚バラ肉 ３００g カレールウ １箱 白ご飯 好きなだけ 卵 ３個 トマト １個</p>
<p data-bbox="172 779 331 824"><作り方></p> 	<p data-bbox="443 510 1137 544">料理の状況が分かるように詳細を記入してください。</p> <p data-bbox="443 555 1377 1149"> ① ゴーヤは半分に切り、種とワタを取って０．４～０．５mmの薄切り、かた木綿豆腐は縦４cm、横３cm、幅１cmくらいで大きさをそろえて切り、豚バラ肉は一口大にそろえて切る。かた木綿豆腐はキッチンペーパーで挟んで水切りする。 ② かた木綿豆腐をゴマ油で焼き色がつくまで焼き、その後、ゴーヤと豚バラ肉、かつお節、塩コショウ、和風だしの素を豚バラ肉と塩コショウ、ゴーヤ、かつお節と和風だしの素の順番で入れて炒める。 ③ 鍋に炒めた具材と水を入れ、具材が柔らかくなるまで弱火～中火で煮込む。（沸騰して約１５分） ④ 火を止めてカレールウを割り入れて溶かし、時々かき混ぜながら約１０分煮込む。そしてお皿に炊いた白ご飯と盛り付ける。 ⑤ 炒り卵を作り、くし切りにしたトマトとカレーと白ご飯を入れたお皿に盛り付ければ完成。 </p>

