

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)>	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 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
<作り方>	<p>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>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。</p> <p>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。</p> <p>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)</p> <p>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。</p> <p>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>

