



味来チャンプル



材料(4人分)

スイートコーン(味来)…2本
ゴーヤ…1本
厚揚げ…1枚

豚肉…300g
新しょうが…150g~180g
オリーブ油…少々
塩・こしょう…各少々

しょう油…少々
卵…2個

甘みと苦みと
塩気が絶妙な
バランス。ご飯
によく合う。



つくりかた

- ① しょうがは千切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油を入れ、しょうが、豚肉を炒め、厚揚げ、ゴーヤを入れ少し炒め、塩、こしょうで味をつける。
- ③ 次に、ほぐした卵を入れて混ぜ合わせ、最後にしょう油を入れ、味をととのえる。
- ④ 火を止めて、電子レンジで蒸した(1本3分)スイートコーンを、包丁でそぎ、入れる。