

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

ゴーヤとポークランチョンミートの そうめんチャンプルー

調理時間

10分

1人分

672kcal



夏の旬食材



ゴーヤ

+

使ったのはコレ!



ヤマキ

割烹白だし500ml

※写真はイメージです。

ゴーヤとポークランチョンミートのそうめんチャンプルー

材料/2人分

そうめん……………3束
ゴーヤ……………1本
ポークランチョンミート……………
……………1/2缶(170g)
卵……………2個
ヤマキ 割烹白だし…大さじ1と1/2
サラダ油……………大さじ2
かつお節……………1～2パック

作り方

- ①ゴーヤは端を切り落としてタテ半分に切り、スプーンで種とワタを取り除き5mm幅に切る。ランチョンミートは1cm角の棒状にし、長さを半分に切る。
- ②そうめんはパッケージの表示より短めに茹で、水で洗って水気をきる。
- ③フライパンにサラダ油を半量入れて、ランチョンミートをこんがり焼き一旦取り出す。
- ④同じフライパンに残りのサラダ油を加えてゴーヤを炒める。ゴーヤがしんなりしてきたら、溶いた卵を加えてざっくりと混ぜる。最後にランチョンミートを戻し入れ、そうめんと「ヤマキ 割烹白だし」を加える。
- ⑤器に盛りかつお節をかける。