



チャンプルーとは沖縄方言で「混ぜこぜにした」という意味。

元々は保存食である豚の塩漬けと、炒めても崩れにくい「島豆腐」等、有り合わせの食材を合わせた家庭料理です。



厚揚げと豚肉のチャンプルー



～材料～

豚バラ肉	70g	厚揚げ	60g	ニラ	30g
オクラ	20g	シシトウ	30g	キクラゲ	5g
もやし	60g	片栗粉	大さじ1	塩	小さじ1/2
ニンニク	半片	みりん	小さじ1	酒	小さじ1
胡麻	5g	醤油	小さじ2	胡麻ペースト	小さじ2
ごま油	小さじ1				

作り方

- 1, ニラは5cmほどに切り、オクラは縦半分に分ります。
水で戻したキクラゲは1cm角に、厚揚げは3cm角に分ります。
- 2, 豚バラ肉は小さじ1/4 (分量の半分) の塩をもみこみ、片栗粉をまぶしておきます。
- 3, 容器に②の豚バラ肉と、①のオクラ、キクラゲ、厚揚げ、シシトウ、みじん切りにしたニンニク、残りの塩を入れ、上蓋 (3穴) をセットし、500Wの電子レンジで、2分加熱します。
- 4, ③の加熱後の容器に、みりん、酒、ごま、醤油、胡麻ペーストをまぜ、残っていた具材のニラ、もやしを入れて、全体を混ぜ合わせ、上蓋 (3穴) をセット。再び500Wの電子レンジで2分加熱し、仕上げにごま油をまわし入れて完成です。