

話題のブロガーが教える、赤帯だからおいしい！初めての方でもカンタン！親切レシピ



商標登録申請中

ペペロンチャンプルー

赤帯ゴーヤチャンプルー ペペロンチーノ風

●材料(2人分)

- ・赤帯ゴーヤ 1/2個
- ・豚肉 150g
- ・玉葱 1/2個
- ・赤ピーマン 1個
- ・木綿豆腐 1/2丁
- ・玉子 2個
- ・ツナ缶 小1缶
- ・ニンニク 2かけ
- ・鷹の爪 2本

●調味料

- ・オイスターソース
- ・薄口醤油
- ・味酢
- ・各大きじ2杯
- ・オリーブオイル
- ・花鰹小パック 2
- ・コショウ



●作り方

① 赤帯ゴーヤを縦半分になり、スプーンで種とワタを取り、2~3mmの薄切りにします。



玉葱は薄めにスライス、赤ピーマンは千切り、玉子は炒り玉子にしてボールに移しておきます。



② フライパンにオリーブオイル、ニンニクをいれ弱火でニンニクの香りを出します、続いて鷹の爪を入れ香りが出たら取り出します。

豆腐1/4を6カットし強火で焼き目がつくまで炒め、豚肉、玉葱、赤帯ゴーヤの順に炒めます。



③ 赤ピーマン、ツナ缶、花鰹を加え調味料を加えて炒め、味を見て足りなければ塩で調味します。

最後に炒り玉子を加え、ニンニクと鷹の爪をトッピングして出来上がりです。



筋肉料理人からのひとくちアドバイス

赤帯ゴーヤは苦味が少なく塩もみ無しで美味しく食べられます。

それでもゴーヤが苦手な方は塩もみしてお使いください。



生産者：JAさが佐賀みどり支部 赤帯ゴーヤ研究会



佐賀県唐野市・武雄市で約80名で栽培しています。

●赤帯ゴーヤに関する情報は...

ホームページ <http://www.agri-co.jp>

携帯サイトでもご覧いただけます

お手持ちの携帯電話のバーコードリーダーで読み取りください。



販売者：株式会社アグリ

0120-36-8307

General Trading Company

agri CO.,LTD

