

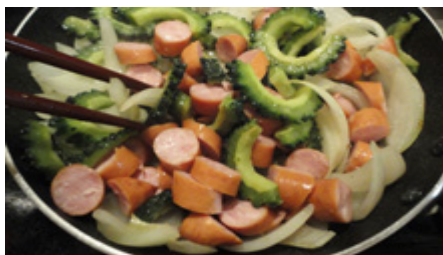
ほろ苦が絶妙♪あごだしゴーヤチャンプルー(1人前約241kcal)



<材料(2人前)>

- ゴーヤ……1/2本
- 玉ねぎ……1玉
- ウインナー……4本
- 卵……1個
- 豆腐……1/2丁
- マヨネーズ……大さじ1程度
- お酒……大さじ1
- [だし取り職人](#)……1袋

<使用した商品>



【1】苦味を抜いたゴーヤと玉ねぎ、ウインナーを食べやすい大きさに切り、よく火が通るまで炒めていきます。



【2】[「だし取り職人」](#)1袋と豆腐1/2丁、お酒を加えてさらに3分程度炒めます。



【3】卵とマヨネーズを加え、よく混ぜながらさらに3分ほど炒めます。マヨネーズの白さが目立たなくなってきたら完成です。