



ウィンナーとゴーヤの チャンプルー



※写真はイメージです

ウィンナーとゴーヤの チャンプルー

[材料(2人分)]

| | |
|----------------------|--------|
| あらびきウィンナー(斜めに4等分に切る) | 1パック |
| ゴーヤ | 1/2本 |
| 玉ねぎ(薄切り) | 1/4個 |
| パプリカ(薄切り) | 1/4個 |
| 木綿豆腐 | 1/2丁 |
| 炭火焼きあご入だし | 1袋(小袋) |
| サラダ油 | 大さじ1 |
| かつお節 | 適量 |

[作り方] 調理時間:約20分

1. ゴーヤは縦半分に切り、スプーンでワタを取り5mm幅に切る。
塩(分量外:大さじ1)で軽く揉み5分置き、その後水洗いをし水気を切る。
2. 豆腐はペーパータオルで巻いて皿に置きラップをし、レンジで
適宜過熱し、水気を切る。粗熱が取れたら一口大に切る。
3. フライパンにサラダ油を熱し、豆腐を入れる。全体に焼き目がついてきたら、ウィンナー、ゴーヤ、玉ねぎ、パプリカを加え炒める。
野菜がしんなりしてきたら、あご入だしの袋を破り、中のだしを加えて炒めあわせる。仕上げにかつお節をふる。

使った商品はこちら

クイーンズ伊勢丹オリジナル
あらびきウィンナー



クイーンズ伊勢丹オリジナル
だしのこころ
炭火焼きあご入だし



QUEEN'S SETAN
Original

クイーンズ伊勢丹オリジナル
あらびきウィンナー

国内産豚肉使用。粗挽きなので
肉の旨みと食感を楽しめます。



QUEEN'S SETAN
Original

クイーンズ伊勢丹オリジナル
だしのこころ炭火焼きあご入だし

飛び魚を炭火で丁寧に焼き上げ
バランス良くブレンド。

