



【青パイアチャンプルー】



兒玉 享子 (こだま・きょうこ) さん

材料 (4人分)

青パイア	1 コ (550g)	白だし	大さじ 3
豚バラ肉	150g	かつお節	3g
木綿豆腐	1 丁 (400g)	サラダ油	大さじ 1
卵	4 コ	塩	3 つまみ
小ネギ	1 本 (7g)	こしょう (黒)	3 つまみ

手順

- (1) 青パイアは皮をむき、半分に切ります。ヘタを落とし、種を取り除き、スライサーで薄切りにします。水に 10 分ほどさらし、アクをとり除きます。
- (2) 豚肉は一口大に切り、塩、こしょうで下味をつけておきます。小ねぎは小口切り、卵は溶いておきます。
- (3) フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、豚肉を加えます。豚肉の半分ほどに火が通ったら青パイアを加え炒めます。全体に火が通ったら、豆腐を手でくずしながら入れていきます。白だしを加え、とき卵を回し、塩こしょうを加えます。水分がほぼなくなったら火を止め、器に盛ります。かつお節、ねぎを散らしたら完成です。