

スパイシーチャンプルー



緑の野菜たっぷりなチャンプルー。
ちょっぴりスパイシーで洋風な味付けにするのがポイント！

🍷 材料 (5人分)

スパム…80g

ゴーヤ…180g

ピーマン…35g

さやいんげん…30g

セロリ…20g

木綿豆腐…400g

溶き卵…50g

GABAN® ケイジャンシーズニング…12 g

酒…10ml

塩…少々

サラダ油…15ml

かつおぶし…適量

🍳 レシピ (所要時間:20分※)

- ① 木綿豆腐は水切りし、手で粗めにほぐす。
- ② スパムは長さ4cmの拍子木切りにする。
- ③ ゴーヤはワタを取り除き5mm幅、ピーマンは1cm幅に切る。
セロリはスジを取って斜め切り、さやいんげんは3等分にする。
- ④ 熱したフライパンにサラダ油を入れ、スパムを入れて炒め、③も加えて炒める。
- ⑤ ④に木綿豆腐を入れて炒め合わせ、ケイジャンシーズニング、酒を入れて炒める。
- ⑥ ⑤に溶き卵を回し入れて炒め、塩で味を調え、かつおぶしをかける。

※水切りする時間は含みません。