



# マヨネーズマジック!

マヨネーズで、ソテーを作ろう

## ゴーヤーと豆腐と卵のソテー チャンプルー風

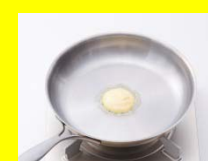
### <材料(2人分)>

ゴーヤー	1/2本
ベーコン(ブロック)	50g
木綿豆腐	1/2丁
卵	1個
キューピー マヨネーズ	大さじ2



### <作り方>(調理時間10分、1人分 313kcal)

- 1.ゴーヤーは縦半分に切り、ワタと種を取り、5mm幅に切り、水にさらして水気をきる。ベーコンは1cm幅の拍子木切りにする。木綿豆腐は水きりし、2cmの角切りにする。
- 2.フライパンにマヨネーズ大さじ1/2を入れて火にかけ、溶いた卵を流し入れ、さっと炒め、取り出しておく。
- 3.②のフライパンにマヨネーズ大さじ1を入れて火にかけ、ベーコン、ゴーヤー、豆腐の順に加えて炒め、②と残りのマヨネーズを加え、さっと炒める。



マヨネーズキッチン キューピー

検索