

夏の定番!ゴーヤチャンプルー



[作り方]

① 豚肉を解凍する

- 豚肉は流水または電子レンジで解凍する。
- 豆腐はキッチンペーパーに包み耐熱皿にのせ、ラップをかけずに電子レンジで1分加熱する。

② ゴーヤチャンプルーの下ごしらえをする

- 豚肉の袋に酒を入れよくもみ込む。(豚肉のドリップが出た場合は、ドリップを捨ててから調味料を加えてください。)
- ゴーヤは塩もみし5分程度置いたら水でさっと洗う。
- 小鉢に▲を混ぜ合わせる。
- 別の小鉢に△を混ぜ合わせる。

③ ゴーヤチャンプルーを仕上げる

- フライパンにごま油Aを熱し、卵液を流し入れる。へらで大きくかき混ぜ、半熟状になったら一度器に取り出す。
- フライパンをさっと拭き、ごま油Bを熱し、ゴーヤ、玉ねぎを入れ中火で1分程度炒める。
- 豚肉を加え中火で1分程度炒め、豆腐を手で食べやすい大きさに崩しながら加えてさらに1分程度炒める。
- 卵をフライパンに戻し入れ、②の小鉢の中身を加え炒め合わせたら完成。

[お届けする食材]

- 豚小間肉(冷凍)
1パック(約200g)
- ※前日解凍がおすすめです
- 木綿豆腐
2パック(約150g×2)
- ゴーヤ1本
- 玉ねぎ1袋(約250g)

[材料]2人分

- 豚小間肉 1パック
- 木綿豆腐 1パック(約150g)
- ゴーヤ 1/2本(約125g)
- *縦半分に切り、種とワタをスプーンなどで取り3mm幅の薄切りにする
- 玉ねぎ 1/3袋(約80g)
- *1cm幅のくし切りにする

- 酒 大さじ1/2
- 塩 少々
- ▲卵 2コ
- ▲塩 ひとつまみ
- △塩 ひとつまみ
- △こしょう 適量
- △カツオ節 3g程度
- △中華だし 小さじ1と1/2
- △酒 大さじ2
- ごま油A 大さじ1/2
- ごま油B 大さじ1/2

お届け食材でもう1品

※印の材料は別でご用意をお願いします

ゴーヤと人参のおかか和え

[材料] 2人分

ゴーヤ 1/2本(約125g)
 *縦半分に切り、種とワタをスプーン
 などで取り3mm幅の薄切りにする

人参(※) 約1/2本
 *4cmの長さの細切りにする

塩A 少々

塩B 少々

★カツオ節 3g程度

★醤油 小さじ1

[作り方]

- ①ゴーヤは塩Aで塩もみし、5分程度置いたら水でさっと洗う。人参は塩Bで塩もみする。
- ②耐熱容器にゴーヤを入れラップをかけ、電子レンジで2分加熱する。
- ③耐熱容器に水気を絞った人参、★を加え混ぜ合わせたら完成。

たっぷりなめこあんの冷やっこ

[材料] 2人分

木綿豆腐 1パック(約150g)

なめこ(※) 1パック

☆醤油 小さじ2

☆みりん 小さじ1

[作り方]

- ①豆腐は4等分に切り、器に盛る。
- ②なめこはさっと洗って耐熱容器に入れ、☆を加えたら、ラップをかけ電子レンジで1分半加熱する。
- ③食べる直前になめこあんを豆腐にかけて完成。

【注意】

●電子レンジ使用時の表記は600W、トースター使用時の表記は1000Wまたは200℃を基準にしています。(お持ちの家電に合わせて、時間を調整ください)

●加工食品の賞味期限をご確認の上、順にお作りください。●天候などやむを得ない理由により、食材を一部変更してお届けする場合がございます。●野菜は洗ってからお使いください。特に皮付きのままご使用いただく場合は、しっかり洗ってからご使用ください。カットした野菜を冷蔵庫保管後に再度使用する際には、断面を洗ってからご使用ください。皮をむく工程が書いていない場合は、皮付きでご使用ください。●商品の痛みやお届け時のトラブルは、下記サポートセンターまでご連絡ください。お買い物サイトからもお問合せいただけます。

サポートセンター 【電話】0120-158-183

【受付時間】月～金(祝日含む) / 午前9:00～午後5:00 土 / 午前9:00～午後1:00

大地を守る会
 DAICHI WO MAMORU KAI

