

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°C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