

ゴーヤチャンプルー

(7月)

材料	4人分	作り方
木綿豆腐	400g	① 木綿豆腐はキッチンペーパーで包んで重石をし、水切りをしておく。 ② にがうりは縦半分に切り、スプーン等で種とわたを取り、斜め薄切りにする。豚肉は食べやすく切り、塩、こしょうをしておく。卵は割りほぐしておく。 ③ フライパンにサラダ油を入れて火にかけ、強火で豚肉を炒める。 ④ にがうりと木綿豆腐を手でちぎりながら加え、塩、こしょう、だしの素で調味し、強火でにがうりの色が変わるまで炒める。 ⑤ 卵を流し入れ、全体を混ぜ合わせる。 ⑥ 器に盛り付け、かつお節をかける。
にがうり	1本	
豚ばら肉薄切り	200g	
塩	少々	
こしょう	〃	
卵	2個	
サラダ油	小さじ1	
塩	小さじ1/3	
こしょう	少々	
かつお節	小1袋	
だしの素	小さじ1/2	

トマトともずくの二杯酢

(7月)

材料	4人分	作り方
トマト	400g	① トマトはへたを取って、細かく切る。 ② きゅうりは小口切りにして、塩をふって10分ほどおき、水気を絞る。 ③ しょうがはすりおろす。 ④ ボウルにトマト、きゅうり、もずく酢を入れ、醤油、酢、みりんを加えて和える。 ⑤ 器に盛り、しょうがを盛る。
きゅうり	200g	
塩	少々	
もずく酢	150g	
醤油	小さじ4	
酢	大さじ2	
みりん	小さじ2	
しょうが	小さじ1	

