

🍉 食事会レシピ 🍉

ゴーヤチャンプル 🍆🍅🍴🍆🍅🍴🍆🍅🍴🍆🍅🍴🍆🍅🍴🍆🍅🍴

『作り方』

- ① ゴーヤは綿を取り、2mm にスライスし、塩でよくもみ、10分ほど寝かせる。
- ② 沸騰した湯に①を10秒ほどくぐらせ、ザルに上げ、冷水に取る。粗熱が取れたら、ギュッと水分を搾る。
- ③ 豚肩ロースは4～5cm幅に切り、玉ねぎはスライスする。人参は短冊切りにする。もやしは洗って水を切り、食べやすい長さに切る。
- ④ フライパンに油をひき、とき卵を炒め、火が通ったら一度皿に移す。
- ⑤ 次に豚肩ロースを炒める。塩、こしょうを加え表面に火が通り始めたら玉ねぎを加えて炒める。玉ねぎに火が通り始めたらゴーヤと人参、もやしを加え火が通るまで炒める。
- ⑥ ⑤に④を加えて酒、しょうゆで味を調えて皿に盛り付ける。
- ⑦ かつおぶしをふって、できあがり。

『材料』 (2人前)

豚肩ロース(ｽﾗｲｽ)	80g
ゴーヤ	100g
塩(下処理用)	適量
卵	50g
玉ねぎ	60g
もやし	40g
人参	30g
サラダ油	小さじ1/2
料理酒	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ2
塩	1g(ひとつまみ)
こしょう	少々
かつおぶし	2g

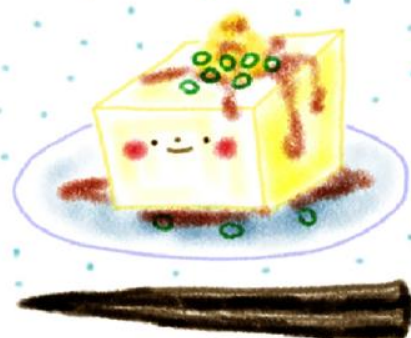
オクラとトマトの冷奴 🍆🍅🍴🍆🍅🍴🍆🍅🍴🍆🍅🍴🍆🍅🍴🍆🍅🍴

『作り方』

- ① 豆腐はキッチンペーパーなどを使って水切りをしておく。
- ② オクラは産毛をとるため塩で揉み、沸騰した湯で2分ほど茹でる。その後、冷水に取って粗熱を取ったあと、ヘタを切り落として5mm幅に刻む。トマトもヘタを取り、2cm角の大きさに切る。
- ③ 大葉は千切りにする。
- ④ 水切りした豆腐を皿に乗せ、②を豆腐の上に乗せる。
- ⑤ めんつゆを上からかけて、③を乗せたら出来上がり。

『材料』 (2人前)

絹ごし豆腐	60g
オクラ	40g
トマト	40g
めんつゆ(ｽﾄｰﾄ)	大さじ1
大葉	2g



わさびドレサラダ



『作り方』

- ① キャベツは一口大の大きさに切り、レンジで3分程（500Wの場合）加熱する。粗熱が取れたらキャベツを絞り、水気を切る。
- ② きゅうりは薄く輪切りにし、塩もみをしておく。5分ほど経ってから絞り水気を切る。
- ③ ワカメは水に戻しておく。戻れば水気を切っておく。
- ④ 【A】を混ぜ合わせる。
- ⑤ ①②③を皿に盛り、④をかけたらできあがり。

『材料』（2人前）

キャベツ	80g
きゅうり	40g
塩（下処理用）	適量
乾燥ワカメ	2g
【A】	ごま油 小さじ 1.5
	濃口醤油 小さじ 1/2
	練りわさび（お好みで） チューブ2cm

枝豆



『作り方』

- ① 枝豆は塩もみをしておき、沸騰した湯で3～4分茹でる。
- ② 茹で上がったらザルに上げて、うちわなどで冷ます。
- ③ 塩を振って全体になじませてから、皿に盛り付けてできあがり。

『材料』（2人前）

枝豆（さや付き）	120g
塩	1g（ひとつまみ）

