

# 夏の我が家の自慢レシピ

鶴ヶ島直売所



©torezou

料理名 **ゴーヤとカボチャチャンプルー**

ニックネーム  
※任意記入

**ひらりん**

## 材料(3人分)

ゴーヤ 1本 厚揚げ豆腐 1丁 豚肉 100g

かまぼこ 1つ 卵 2個

バター ナツカボちゃ 1/2 個

中華合めせ調味料 1箱(ゴーヤチャンプルーの素)

## 作り方(調理時間 15分)

①.ゴーヤはタテ半分にして種と白いワタを取り 2mmの厚さにカットしてち分ほど水につける。

・厚揚げ豆腐をひと口大にカットする

・豚肉はひと口大にカットする

・かまぼこもひと口大にカットする

・バター ナツカボちゃを 2mmほどの厚さにカットし、電子レンジで600w 2分あたためる

② 熱したフライパンに油大さじ1を入れ 豚肉、厚揚げ、かまぼこ、ゴーヤ、バター ナツカボちゃを入れ炒め調味料を入れる



## 思い出・エピソード

我が家では夏の暑さ対策として緑のカーテンをもう15年ほど育て収穫したゴーヤを料理を作ります。今年はゴーヤチャンプルーにバター ナツカボちゃを加えてみたら色どりも良くほどよい甘みがあり、家族にも高評でした。

応募要項は裏面をご確認ください。最後に溶き卵を加え炒める。

JALいるま野