



7月は九州、沖縄の料理です。保育園では、沖縄でとれた青豆やを作った料理も食べました。お家でも、ぜひ九州・沖縄の料理作ってみて下さい。

⑥ 高菜ライス⑥ (福岡県)

1人分

ご飯 200g
高菜漬 40g
卵 1コ
長ねぎ 5cm
ごま油 大さじ1

④ (白いごま 小さじ1/2
塩 ふたつまみ)

作り方

- ① 長ねぎはみじん切りにします。
- ② ボウルにご飯と溶き卵を入れ混ぜます。
- ③ 中火で熱したフライパンに、ごま油、①、高菜漬を入れ、炒めます。
- ④ ごま油が全体になじんだら、②を加えて炒めます。
- ⑤ 卵が完全に固まったら④を加えて軽く炒めてできあがり。

出典: kurashiru ホームページ



⑥ ゴーヤチャンプルー (沖縄)

4人分

ゴーヤ 1本
絹豆腐 1/2丁
卵 1コ
豚肉 100g
ほんだし 小さじ1/2
しょう油 少々
しょうゆ 少々
しょうゆ 少々
サラダ油 大さじ1

作り方

- ① ゴーヤはタテ半分、種をとってうす切りにし、塩を少々まぶして5分おいて、水洗いで水気を切る。
- ② 豆腐は2cm角、ザルで水気を切る。卵は溶いておく。豚肉は3cm幅に切り、塩こしょうをまぶす。
- ③ フライパンに油をひいて、②の豆腐を並べて両面を焼き、一度取り出す。
- ④ フライパンに油を熱し、②の豚肉、①のゴーヤの順に炒めて、ほんだしをふり、フタをして弱火で2分蒸し焼きにする。
- ⑤ フタを取って、③の豆腐、④の卵、しょうゆを回しかけ、よく炒める。

出典: AJINOMOTO PARK ホームページ

