



7月は九州・沖縄の料理です。保育園では、沖縄ご当地に青い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①(福岡県)

下さり

(1人分)

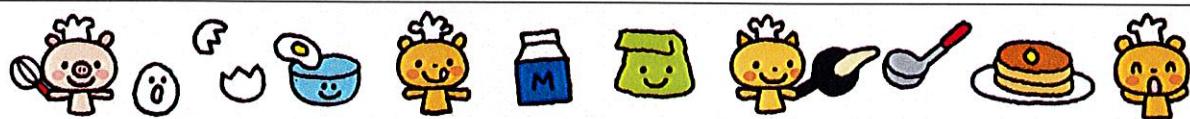
ご飯	200g
高菜漬	40g
卵	1コ
長ねぎ	5cm
こま油	大さじ1

Ⓐ (白いりごま 小さじ1/2
塩 ふたつまみ)

(作り方)

- ①長ねぎはちじん切りにします。
- ②ボウルにじはんと溶き卵を入れ混ぜます。
- ③中火で熱したフライパンに、こま油、Ⓐ。
- 高菜漬けを入れ、炒めます。
- ④こま油が全体になじんだら、Ⓐを加えて炒めます。
- ⑤卵が完全に固まったらⒶを加えて軽く炒めてお好み。

出典: kurashiru ホームページより



⑦ゴーヤチャンプルー(沖縄)

(4人分)

ゴーヤ	1本
木綿豆腐	1/2丁
卵	1コ
豚肉	100g
(ほんだし)	小さじ1/2
しお	少々
こしょう	少々
しょうゆ	小さじ1
サラダ油	大さじ1

(作り方)

- ①ゴーヤはタテ半分、種とじごす切りにし、塩を少々まぶして5分おいて水洗いして水気を切る。
- 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幅にちぎり、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フタを取りて、③の豆腐、②の卵、しょうゆを回しかけ、ひと炒めする。

出典: AJINOMOTO PARK ホームページより

