



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



しっかりと加熱すると
冬瓜の水分が抜けて
スポンジのように
旨みを吸い込んで
くれます



冬瓜を満喫してみよう！ 冬瓜チャンプルー



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
252kcal	1.6g	約15分

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

冬瓜・・・・・・・・・・・・・・・・・・300g
ツナ缶(オイル漬)・・・・・・・・・・70g
豆腐(木綿)・・・・・・・・・・・・・1/2丁
溶きたまご・・・・・・・・・・・・・1個分
ごま油・・・・・・・・・・・・・大さじ1
A 〔めんつゆ(2倍濃厚)・・・・・・・・大さじ1
オイスターソース・・・・・・・・小さじ2
かつお節・・・・・・・・・・・・・適量
きざみねぎ・・・・・・・・・・・・・適量

■作り方

- ① 冬瓜は種とワタを取り除いて皮を厚めに剥き、3mm幅の薄切りにする
- ② 耐熱容器にキッチンペーパーを敷いて豆腐をちぎり入れ、ラップをせずに600Wの電子レンジで2分程度加熱して水気を取り、粗熱を取る
- ③ フライパンにごま油を中火で熱し①を油が回るまで炒めたら、②と油を切ったツナ缶、Aを加え3～5分炒め煮にする
- ④ ③に溶きたまごを加え、全体に絡ませながら炒める
- ⑤ ④を器に盛り、かつお節とねぎを散らす

cooking memo