

夏野菜チャンプルー



材料（4人分）

ズッキーニ or きゅうり	100g（1本）
かぼちゃ	100g
なす	80g（1本）
ねぎ	30g
トマト or プチトマト	100g
オクラ	30g（4本）
豚こま肉	200g
下味	しょうゆ 10g 酒 10g
片栗粉	
たまご	2個
サラダ油	15g
合わせ調味料	砂糖 15g
	しょうゆ 20g
	水 15g
	豆板醤 1g
塩 1g	
こしょう	少々



～クッキングメモ～

使う野菜はどんな野菜でもOK！
 冷蔵庫に残っている野菜で代用できます。
 厚揚げを入れてボリュームUP！
 豆板醤がない場合には、七味や
 ラー油で辛味を加えてもおいしい
 ですよ！

作り方

- ① ねぎはななめ切り、野菜は一口大に切り、なすとかぼちゃは電子レンジにかける。
- ② 豚こま肉に下味をつけ、片栗粉を全体にまぶし、一口大のかたまりにする。
- ③ たまごをときほぐし、熱したフライパンで炒め、皿に取り出す。
- ④ フライパンに②の肉を並べ焼く。
- ⑤ ④に、ねぎ、ズッキーニ、オクラ、電子レンジにかけた野菜を加え炒める。
- ⑥ 合わせ調味料を加え、こしょうで味を調える。全体になじんだらトマトとたまごを入れ、さっと合わせる。

