



料理レシピのTOPへ

こんにちは!



南国鹿児島のお味噌とお醤油屋「カネヨ販売」広浜です。主婦の皆さんから届いたレシピの数なんと約1万通。今夜のメニューに悩んだらぜひ試してみてくださいね。

ぜひ毎日のお料理に!



ソフトのダウンロードは下記より

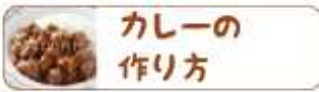
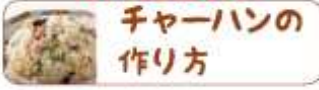
～私たちなりに考えてみました～

◎「どうしたら子供たちが残さず食べてくれるか?」

なかなか食べてくれない。食べてもすぐ残してしまう。子供のいる主婦なら誰もが持っている悩みです。それは…

>>続きはこちら

3大定番レシピ

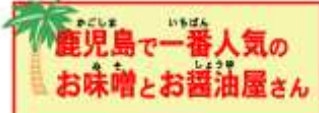


他にも

- 天ぷらの作り方
- から揚げの作り方
- 煮物の作り方
- コロッケの作り方
- うどんの作り方

>>もっと知りたい方はこちら

～もう100年経ちました～



—カネヨ販売—



※PDFファイルをご覧いただくためには、Adobe社のAdobe Readerが必要です



パパッとつくれる料理をご紹介します!!

料理レシピのTOP > ゴーヤチャンプルの作り方

● ゴーヤチャンプル (全2品)

◎ ゴーヤチャンプルの作り方



調理のポイント

ゴーヤの苦味が大丈夫な方はお湯でサッと湯がいて! 豆腐も少し 焼き目を入れると本格派

① 材料

- ゴーヤ
- 豆腐
- 豚肉
- 醤油・酒・砂糖
- 油

分量

② 作り方

1. ゴーヤをたてに2つ割りにして、スプーンでわたを取り除き、うす切りにする。
2. 豆腐を電子レンジで熱し水気を切り、一口大に切る。
3. 豚肉を食べやすい大きさに切り、しょうゆ・酒・砂糖を混ぜたタレにつけておく。
4. フライパンに油を強火で熱し、ゴーヤと①のお肉を炒める。
5. 豆腐を加え、ゴーヤがしんなりしたらとき卵を回し入れ、塩をふり、軽く炒めてゴーヤチャンプルの出来上がり。

◎ レンジでチンしてゴーヤチャンプルの作り方

調理のポイント

かんたんでしかも栄養分ものがしません。

① 材料

- ゴーヤ 1/2本
- 焼豆腐 1/2丁
- 玉ねぎ 1/4個
- 人参 1/4本
- 塩 少々

分量

② 作り方

1. ゴーヤを縦半分カットし、5～7mmでスライス。玉ねぎは集めにスライス、人参は短冊にカットし、軽くボイルして水気を切る。
2. 深めの皿に①と焼き豆腐を入れ、塩・こしょう・母ゆずり淡口本入れ、とき卵を入れて軽く混ぜる。

お知らせ

●2008年産出しの「鹿児島黒みそ」は受付完了しました。今回は9月予定です。>>黒みそのHPを見る

今日のおかずはこれで決まり! 人気献立レシピ

1. ラーゼンの作り方
2. ロールキャベツの作り方
3. オムライス

他にもいろいろあります!

- 茶碗蒸しの作り方
 - 肉じゃがの作り方
 - ギョーザの作り方
 - 炊き込みご飯の作り方
 - 酢豚の作り方
- >>もっと知りたい方はこちら

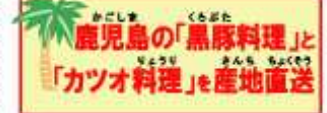
～ぜひ参考にしてみてください～

◎「なぜ貝だくさんの豚汁には麦みそが合うのか?」

アツアツ栄養満点の豚汁。豚肉、ニンジン、ゴボウ、大根などなど具がたくさん。一年中温暖な鹿児島では…

>>続きはこちら

商品紹介です。よかったらどうぞ



このレシピにアドバイスもらった3人の料理人

【和食の料理人】

今、世界中で注目される和食、大切なのは素材の良さを活かすこと! 和食はアレンジも簡単に出れますよ



居酒屋くん太 料理長 宮脇明則

【中華の料理人】

家庭で作る場合



Readerが必要です。
Adobe Readerをお持ちでない
場合には、Adobe社のホーム
ページからダウンロードしてく
ださい。

- と入れて、お湯を入れて軽く混ぜる。
- レンジに入れ、玉子が固まりましたら、レンジから出してスプーン等でさくり混ぜる。

は火力を考慮して
小分けして、愛
情をこめて笑顔
で作しましょう



美華園本店 調理主任
橋口 公一

【洋食の料理人】

美味しい料理に
ルールなんてい
りません、基本を
しっかりあとは、
自信をと、愛情で～す。皆さ
んがんばってください！



食喜 KU-KI 店主
瀬戸山 太一