



超簡単！味付けは「天然だしの素」だけで！ゴーヤーチャンプルー（4人分）

1件のメッセージ

いつも日田醤油の商品をご愛用いただきまして誠にありがとうございます。
梅雨のジメジメした暑い日が続きますが、こんな時期に、「天然だしの素」と
「高級しらだし」だけで簡単に作れる2種類のレシピを紹介します。
おいしく食べて暑い夏を乗り切ってください！

◎味付けは「天然だしの素」だけで、ゴーヤーチャンプルー！（4人分）

<http://shop.hitasyouyu.com/shopdetail/000000000008/mainproduct/>





～材料～（4人分）

ゴーヤー 1本
スパム 1缶
木綿豆腐 1丁
玉子 2個
天然だしの素 50cc
鰹節 適量

～作り方～

- ① ゴーヤーは縦半分に切ってワタと種を除き、2～3mm厚さに切る。スパムは1～2cm幅に切る。
- ② フライパンに油（大さじ1）を強火で熱し、ゴーヤーが少ししんなりとして、

色鮮やかになるまで炒め、スパム、豆腐 (大きくちぎる) を入れて炒める。

③ 天然だしの素 (50cc) を回し入れ、溶き玉子も回し入れ、上下を返してざっと混ぜたら出来上がり。

◎きゅうりとなすの「高級しらだし」浅漬け!

<http://shop.hitasyouyu.com/shopdetail/000000000010/dashi/page1/recommend/>





～材料～

きゅうりとなすのしらだし浅漬け

きゅうり 3本

なす 2本

高級白だし 大さじ5

大葉、みょうが、すりごま 適量

※お好みでゴマ油、ラー油等

～作り方～

1 きゅうり、なすは小さめの乱切りにする。

2 ビニール袋に1としらだしを加え、袋の上から全体をよくもんでなじませる。
密封して冷蔵庫で一時間ほど漬け込む。

3 仕上げに大葉、みょうが、すりごま等を盛り付け出来上がり。
(お好みで、ごま油、ラー油等を加えると中華風になります。)

運営会社について

有限会社日田醤油

〒877-0007 大分県日田市丸の内町2-1

TEL: 0973-22-2456 / FAX: 0973-22-1944

<http://shop.hitasyouyu.com>

お問い合わせ

○メールフォームでのお問い合わせ

ネットでのご注文・お問い合わせは年中無休24時間お受けいたしております。

○電話でのお問い合わせ：0973-22-2456

受付時間／9:00 - 17:00 (日祝休)

※掲載の電話番号は当店お客様専用です。

営業・セールスのお電話はお控えいただきますようお願いいたします。

配信停止をご希望の際は、大変お手数ですが[こちら](#)よりお手続きをお願い致します。