

南風原町産へちま!

はえばる美瓜(へちま)レシピ1



はえるん



Recipe produce by ©WATARI CO. LTD



Jr. 野菜ソムリエ監修

材料 (3人前)

- ・へちま …… 2本
- ・きゅうり …… 2本
- ・人参 …… 1/2本
- ・味の素
「Cook Do 麻婆茄子用」 …… 1箱



作り方

ストレヘチマさん
(ストレチア+へちま)

- 1 へちまは皮をむき、輪切りにする。
きゅうりは食べやすい大きさに切り、
人参は短冊切りにする。
- 2 フライパンに油を熱し、
人参・へちま・きゅうりの順に炒める。
- 3 野菜に火が通ったら、いったん火を止め、
「Cook Do」を加え、再び火にかけて炒め合わせる。



いつもの茄子をへちまに変えるだけ♪
沖縄風麻婆の出来上がり!

7/6

南風原町産へちま!

はえばる美瓜(へちま)レシピ2



びゅうり〜
美瓜くん

『美瓜(へちま)おひたし』

夏にピッタリ!! 冷やしソーメン・冷や奴・冷やし中華の
トッピングにしても美味しいよ♪

材料 (2人分)

- ・へちま …… 2本
- ・市販のつゆ …… 適量
- ・刻みネギ (お好みで…) …… 適量

下ごしらえ

- ・へちまは皮をむき、1cm幅程度に輪切りにする

作り方

1. 鍋に湯を沸かし、へちまを1分程度湯通し
する。
2. 1を冷水にとり、水気を切る。
3. めんつゆをかけ、好みでネギを加える。



おいしい
るん!



具だくさん へちまの 夏ミネストローネ



Jr. 野菜ソムリエ監修



レシピ掲載中!

やってみて!
冷やして、ザッパリと涼しく!
やってみて!
パスタを入れて、ボリュームアップ

材料 (3~4人分)

- へちま …… 2本
- 玉ねぎ …… 1個
- ミニトマト …… 5個
- グリーンボール …… 1/4個
- 薄切りベーコン …… 4枚
- 野菜をいっぱい食べるスープ
「ミネストローネスープ」
…………… 1袋



下ごしらえ

へちま・玉ねぎ・グリーンボールは、約1cm角に切る。
薄切りベーコンは、約1cmの短冊切りにする。

作り方

びゅうり〜
美瓜くん

1. 鍋に油を熱し、ミニトマト以外の野菜とベーコンを入れ、
中火でよく炒める。
2. 野菜がしんなりしたら、鍋に「スープ」を加える。
※スープはよく振ってから鍋に入れる。
3. フタをして中火にかけ、沸騰したら弱火にして
ミニトマトを加え、約10分煮込んで出来上がり。



Recipe produce by ©WATARI CO. LTD

美瓜(へちま)チーズのっけ

へちまとチーズの相性がGOOD! 簡単料理です。



材料

- ・へちま …… 2本
- ・ウィンナー …… 2本
- ・チーズ …… 適宜
- ・塩・こしょう …… 少々



下ごしらえ

○へちまは皮をこそいで薄めにむき、
1.5cm~2cm程度の幅に
輪切りし、塩・こしょうする。

作り方

1. フライパンにクッキングシート
を敷いて、中火にし、へちまを
並べ入れふたをして片面を1~
2分焼く。
2. 1を裏返して、チーズとウィン
ナーを乗っけて、更に1~2分
焼く。

お試しあれっ!

ストレヘチマ
(ストレチア+へちま)

