



ゴーヤーのかき揚げ

■材料 (4人分)

ゴーヤー	3/4本 (150g)
かぼちゃ	50g
玉ねぎ	30g
ウィンナー	20g
天ぷら粉	大さじ5~6
水	適量
揚げ油	

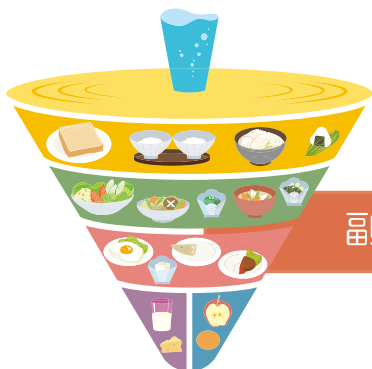


(写真：左)

■作り方

- ①ゴーヤーは縦半分に切り、綿・種をきれいに取り、3mmに薄切りにする。
- ②かぼちゃもゴーヤーに合わせて切る。
- ③玉ねぎは薄切りにする。ウィンナーは薄く小口切りにする。
- ④水と天ぷら粉を合わせ衣を作る。
- ⑤材料を合わせて天ぷらの要領で揚げる。

食事バランスガイド



副菜 1



ゴーヤージュース

■材料 (5～6人分)

ゴーヤー 1.5本 (300g)
バナナ 2本 (220g)
牛乳 600cc
水 200cc
はちみつ 大さじ1
レモン汁 大さじ1



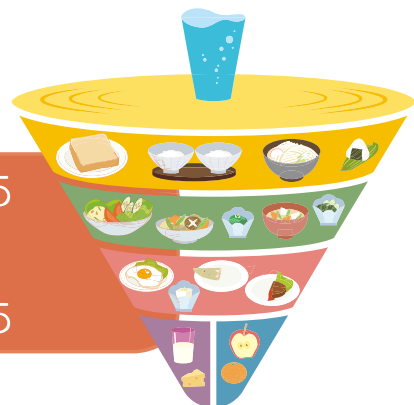
バナナは
冷凍していると
おいしいよ♪

■作り方

- ①タテ二つ割りにしたゴーヤーの種・ワタを取り除き、
適当な大きさに切る。
 - ②バナナは皮をむき適当な大きさに切る。
 - ③材料全てをミキサーにかける。
- *苦味が強い場合は、はちみつを多めに加える
*牛乳を減らし、ヨーグルトにしてもおいしい

食事バランスガイド

副菜 0.5
乳製品 1
果物 0.5





ゴーヤーの佃煮

■ 材 料 (作りやすい分量)

ゴーヤー	1本 (200g)	
じゃこ	20g	
削りかつお	5g	
白ごま	適量	
＝調味料＝		
砂糖	大さじ2、しょう油	大さじ2、
みりん	大さじ1.5	



(写真：右)

■ 作り方

- ①ゴーヤーは縦半分に切り、綿・種を取り、4mmに薄切りにする。
じゃこはから炒りする。
- ②鍋に調味料とゴーヤー、から炒りしたじゃこを入れ、少量の水を加えて弱火で20～30分煮る。
- ③ ②に削りかつおを加え水分がなくなるまで煮る。
- ④仕上げにごまを混ぜる。





ゴーヤーの酢の物

■材料（4人分）



ゴーヤー 1本 (200g)

A	{	かに風味かまぼこ	5本
		本だし	小さじ1
		水	大さじ2
		酢	大さじ1
		砂糖	大さじ1
削りかつお	5g		

■作り方

- ①ゴーヤーは縦半分に切り、綿・種を取り、斜めに薄切りにする。
軽く塩もみし、水にさらして、ザルにあげ水きりをよくする。
かに風味かまぼこは、ほぐす。
- ②Aの調味料をよく混ぜ合わせ、ゴーヤーとかに風味かまぼこを加える。
- ③器に②を盛り合わせ、削りかつおをかける。

食事 バランスガイド



副菜 1