



ゴーヤーリング 黒ごま風味

■材料 (4人分)

ゴーヤー 1本 (200g)

卵白 1個分

片栗粉 大さじ3

いりごま(黒) 大さじ1

パン粉 カップ1/2

塩 適量

揚げ油 適量



■作り方

- ①ゴーヤーは両端を切り落とし、1cm厚さに輪切りする。手でワタと種を取り除く。
- ②パン粉とゴマを合わせる。
- ③ゴーヤーに片栗粉、卵白、②の順につける。
- ④フライパンに1cmくらいまで油を入れて中温(160~170℃)に熱し、③のゴーヤーを揚げる。
- ⑤薄茶色になったら揚げパットに取り、熱いうちに塩をふる。

1人分の栄養価

エネルギー…82 (kcal)

たんぱく質…1.8(g)

脂質…4.9 (g)

カルシウム…35(mg)

塩分…0.3(mg)



(平成20年度公募レシピ)



ゴーヤージュース②



■材料 ゴーヤーとアセロラジュース

ゴーヤー 4本 (800g)

はちみつ 100cc

レモン 1個

アセロラジュース 2ℓ



■材料 ゴーヤーとりんごジュース

ゴーヤー 4本 (800g)

はちみつ 100cc

レモン 1個

りんご(100%ジュース) 2ℓ

■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、すりおろしてガーゼで絞る。
- ②レモンは半分に切り、絞る。(レモン汁のみ使用)
- ③それぞれのジュースごと材料を全て加え、混ぜ合わせる。



ゴーヤーの苦味も少なく、
毎日飲み続けられる
ジュースです。
お試しください。



ゴーヤーのおひたし



■材 料

ゴーヤー 大1本
みょうが 4～5本
オクラ 2本
しその葉 2枚
かつお節・しょう油

■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、幅5^ミ程度に切る。軽く塩でもみ、水で洗い流す。沸騰したお湯で2分ゆで、さっと冷水で冷やしておく。
- ②みょうがは小口切りして水にさらす。さらした後、水を切っておく。
- ③おくらを茹でて、小口切りにする。
- ④しその葉は細かく切る。
- ⑤切った材料をざっくり混ぜ合わせ、かつお節、しょう油を加え、お好みの味に整える。

住吉保育園の美味しいレシピ。
オクラのネパネパとゴーヤーが、
暑～い夏の夏バテ防止に一役
買ってくれました。



(平成20年度公募レシピ)



トマト風味のゴーヤー味噌炒め



材料

ゴーヤー	中1本	A…	ゴマ油・塩	少々
ナス	1本		味噌	大さじ1
トマト	1個		しょう油	小さじ1
ミョウガ	1個		酒	少々
厚揚げ	1/2			

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、幅5 $\frac{1}{2}$ 程度に切る。
塩を少々まぶして、軽く絞ったらゴマ油で炒め、フライパンから取り出す。
- ②ナスは半月型に、厚揚げは幅1 $\frac{1}{2}$ に切りゴマ油で炒め、ナスに火が通ったところでトマトのザク切りを入れよく炒める。
- ③②の形が崩れない程度まで炒めたところで①を入れ、Aを絡ませ炒める。
1 $\frac{1}{2}$ に小口切りしたミョウガを加え混ぜ合わせたら火を止める。

※ポイント：トマトの風味がポイントなので、味噌・しょう油は少なめに。



食欲がなく、肉・卵などを食べたくない時に、トマトの風味とゴーヤーの苦味が夏バテから助けられますよ。