

時短！簡単！



1日350gとろう！

野菜料理レシピ 8月



「ゴーヤ」は沖縄の方言で、生物学的名称は「にがうり」。表面にあるイボと独特の苦みが特徴の野菜です。この苦み成分には食欲を高めてくれ、夏バテを防ぐ効果や強い抗酸化作用があると言われています。皮の苦みが苦手な方は、塩もみをしてサッと熱湯に通すと食べやすくなります。選ぶ際はイボがしっかりとっていて、皮の緑色が濃いものを選びましょう。



ゴーヤの肉詰め ～カレー風味～

< 材料 2人分 >

ゴーヤ	1本
豚ミンチ	80g
たまねぎ	1/4個
人参	1/8個
A	
カレー粉	小さじ1/2
コンソメ	小さじ1/2
小麦粉	小さじ1
サラダ油	大さじ1

< 作り方 >

- ① ゴーヤは1cm厚さの輪切りにして、1切れずつ中央を指で押して穴を空けるように種とワタを取る。
- ② たまねぎ、人参はみじん切りにし、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ600Wで1分加熱をする。
- ③ ボウルに豚ミンチを入れて練り、A、②を加えて混ぜ合わせる。
- ④ ①のゴーヤに小麦粉(分量外)をまぶす。
- ⑤ ④に③の肉だねを詰めて小麦粉をまぶす。
- ⑥ フライパンに油を熱し、⑤を並べて中火で焼く。焼き目がついたら裏返し、蓋をして弱火で3-4分程蒸し焼きにする。



ゴーヤの胡麻和え

< 材料 2人分 >

ゴーヤ	1本
A	
食塩	小さじ1/2
水	大さじ2
B	
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ2
白すりごま	大さじ2

< 作り方 >

- ① ゴーヤは縦半分に切り、ワタと種をスプーンでこそげとり、薄切りにする。
- ② ボウルにゴーヤ、Aを入れて10分程置く。
- ③ 鍋に湯を沸かし、ゴーヤを1分程茹でる。
- ④ ③の水気を切り、Bの調味料を絡めて最後にごまを加えて和える。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維	塩分
ゴーヤの肉詰め	202kcal	9.4g	13.3g	28mg	3.7g	0.5g
ゴーヤの胡麻和え	68kcal	2.7g	3.4g	88mg	3.4g	0.9g