

我が家でつくる ゴーヤ料理リスト

提供者：野辺の中島さん

■ゴーヤチャンプル

豚肉・豆腐・玉子と好みの野菜で炒める。

■天ぷら

ちょっと厚めに切り、少し濃い目の衣に少々塩を入れて揚げる。

■肉詰め

ピーマンの肉詰めのように、ゴーヤに詰めて焼く。

■サラダ

薄く切り、少々の塩でもみ、好みの野菜とドレッシングで。

■お茶

薄く切り、干して煮出す。（粉にしてもよい）

■シーチキンサラダ

薄く切り、少しの油で軽く炒め、シーチキンをのせ、めんつゆをかける。

■おひたし

薄く切り、塩もみして、たっぷりのかつお節をのせてしょうゆをかける。

■おしんこ

適当に切り、即席漬けに。

■ゴーヤ炒め

我が家では、ベーコン、玉子、塩コショウでさっぱりと。

■みそ汁

お好みで・・・

☆おすすめは天ぷらです！

☆分量や味付けなどはお好みで！