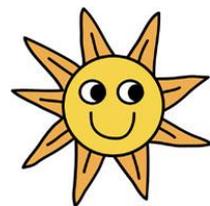


ゴーヤのれしぴ5



平成27年度、市民の皆さんからご紹介いただいた、ゴーヤを使った料理のレシピです。
グリーンカーテンで大量に収穫されるゴーヤの食べ方にお悩みの方、参考にしてみてください♪

◎ゴーヤのカンタン酢漬け

◇材料
ゴーヤ…適量
カンタン酢…適量



◇作り方
①ゴーヤを縦半分に切り、ワタを取って2~3mm幅にスライスする。
②カンタン酢に漬けて、丸1日寝かせる。

☆ゴーヤ以外にも、キュウリ、ダイコン、ニンジン、タマネギ、ショウガなどを一緒に漬けてもおいしい。

☆エネルギー量(100gあたり)

	熱量(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)
ゴーヤ	17	1.0	200	31
キュウリ	14	0.4	200	36
ダイコン	18	0.4	230	17
タマネギ	37	1.0	156	33
ニンジン	37	0.6	270	24
ショウガ	30	0.9	276	25

(二宮 久保さん)

◎キャラ弁用ゴーヤ入りハンバーグ

◇材料
ゴーヤ…小さめ1/2本
ひき肉…200g
タマネギ…小1/2個
卵…1個
スライスチーズ…3~4枚

◇作り方
①ゴーヤを縦半分に切りワタを取る。
②軽く塩茹でする。
③タマネギをみじん切りにし、ひき肉、卵と合わせて手でこねる。
④大きめに切ったラップの上に、長方形に③のタネを広げる。
⑤金太郎飴を作るイメージで、タネ→ゴーヤ→タネ→棒状に丸めたチーズ2本→タネと重ねてラップで形を整え棒状にする。
⑥冷凍庫で固める。(このまま冷凍保存できるので、お弁当に便利。)
⑦食べる分だけスライスし、焼く。

☆上手にできると、スマイルマークのハンバーグを沢山作れます。

※断面イメージ図



(市職員)

◎蒸しパン

◇材料(8号カップ16個分)
ゴーヤ…小さめ1/2本
(ワタを取り茹でた後約80g)
ホットケーキミックス…200g
牛乳…100cc
卵…1個
砂糖…大さじ3
サラダ油…大さじ2
8号アルミカップ…16個程度



◇作り方
①ゴーヤのワタを取り、みじん切りにする。
②塩(分量外)茹でにして、よく冷ます。
③卵、砂糖、牛乳、油、ゴーヤ、ホットケーキミックスの順によく混ぜながら材料を合わせる。
④カップ6分目まで生地を入れ、蒸し器で15~20分蒸す。
(市職員)

◎ゴーヤと卵の中華炒め

◇材料
ゴーヤ…小さめ1/2本
キクラゲ…200g
豚こま肉…小1/2個
卵…1個
鶏がらスープの素…適量

◇作り方
①ゴーヤはワタを取りスライスする。
キクラゲは一口大に切る。
②材料を炒め合わせ、塩コショウで味を調える。

(市職員)

