

緑のカーテン エコうましシピ！

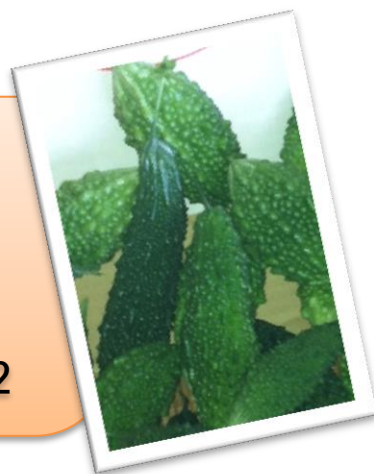
① ゴーヤのごまマヨネーズ和え

一人あたり
エネルギー：78kcal
塩分：0.3g

簡単に作れて、こどもさん
にもおすすめ！

材料(2人分)：

ゴーヤ	100g
黒ごま	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1
しょうゆ	小さじ1/2



作り方

- ① ゴーヤは縦半分に切り、種を丁寧に取り除き、厚さ3mm程度の半月切りにし、2～3分ゆでる。
- ② 黒ごまをすり鉢ですり、マヨネーズとしょうゆを入れる。
- ③ ①と②を和える。



② ささげとベーコンの黒こしょう炒め

材料(2人分)：

ささげ	100g
カリフラワー	80g
ベーコン	60g
オリーブオイル	大さじ1/2
黒こしょう	少々

一人あたり
エネルギー：166kcal
塩分：0.7g

野菜が中心なので、とってもヘルシー！

作り方

- ① ささげは筋をとってゆでて、3～4cmの長さに切る。
- ② カリフラワーは小房にわけて半分に切り、固めにゆでる。
- ③ ベーコンは1.5cm幅の短冊切りにする。
- ④ フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、ベーコンを炒め、次にささげとカリフラワーを入れてさらに炒める。
- ⑤ 黒こしょうをふり、混ぜる。

