



緑のカーテン エコうましシピ！

① ゴーヤーの和風チンジャオロース

エネルギー：137kcal
食塩相当量：1.1g



材料(6人分)：

ゴーヤー	3本	薄口醤油	大さじ2
豚肩ロース	360g	みりん	大さじ1
塩	少々	かつお節	3パック(12g)
ごま油	大さじ1	七味唐辛子	お好みで

作り方

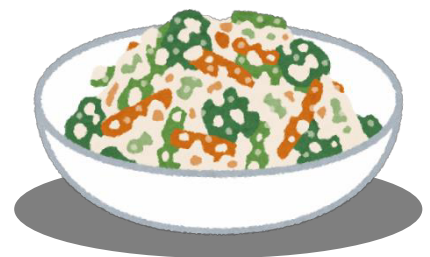
- ①ゴーヤーは縦半分に切り、種と中綿をスプーンで取り、5mm幅にスライスし、塩水(※)に浸けておく。 ※5%程度。水100mlに対し5g(小さじ1弱)
- ②豚肩ロースは5mm幅に切り、塩を揉みこんでおく。
- ③フライパンにごま油を熱し、豚肩ロースを炒める。
- ④豚肩ロースに火が通ったところで、汁気を切ったゴーヤーを加え、薄口醤油、みりんをまわしかける。
- ⑤最後にかつお節・唐辛子を混ぜる。

② ゴーヤーの白あえ

エネルギー：64kcal
食塩相当量：0.2g

材料(6人分)：

ゴーヤー	1/3本	A	白ごま	小さじ2
にんじん	25g		砂糖	小さじ1
絹ごし豆腐	100g		みそ	小さじ1



作り方

- ①絹ごし豆腐は4等分して湯通しをし、ざるにあげ上から重しをして水気をきっておく。
- ②ゴーヤーは縦半分に切り、種とワタを取り除き、ごく薄く切って、塩もみしておく。
- ③にんじんは、せん切りして軽く茹でしておく。
- ④白ごまは軽く炒ってから、すりつぶし、砂糖とみそを合わせておく。
- ⑤さらに絹ごし豆腐をくずして入れ、よく混ぜておく。
- ⑥ゴーヤーとにんじんを加えて和える。

