

緑のカーテン エコうまレシピ！

① ゴーヤーのスパニッシュオムレツ



材料(4人分):

ゴーヤー	1/2本
卵	4個
ベーコン	4枚
冷凍ポテト	80g
塩	少々
こしょう	少々
オリーブ油	大さじ1

フライパン1つで簡単にできるので、朝食におすすめ！



エネルギー：163kcal
食塩相当量：0.9g

作り方

- ①ゴーヤーは縦半分に切り、中わたと種をスプーンでとり、2mm幅の薄切りにする。塩(分量外)をふってしばらくおき、水で洗いザルにとる。
- ②ベーコンは1cm幅に切る。冷凍ポテトは3cm長さに切る。
- ③ボウルに卵を溶き、塩・こしょうを加える。
- ④フライパンにオリーブ油を熱し、①と②を炒め、火がとおったら③を流し入れ、ふたをして弱火で蒸し焼きにする。焼けたら4等分に切る。

② ゴーヤーのミルクカレースープ

材料(4人分):

ゴーヤー	1/2本	A	コンソメ	1個
キャベツ	100g		水	600ml
にんじん	40g	B	塩	少々
しめじ	1/2パック		こしょう	少々
カレー粉	小さじ1		しょうゆ	小さじ
牛乳	100ml		サラダ油	小さじ



エネルギー：47kcal
食塩相当量：1.4g

作り方

- ① ゴーヤーは縦半分に切り、中わたと種をスプーンでとり、2mm幅の薄切りにする。塩(分量外)をふってしばらくおき、水で洗いザルにとる。
- ② キャベツは食べやすい大きさに切る。にんじんは2mm幅のいちよう切り、しめじは石づきをとって小房に分ける。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、①と②、カレー粉を入れて炒める。Aを加えて、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ④ 牛乳を加え、Bの調味量で味をととのえる。

