緑のカーテン　エコうまレシピ！

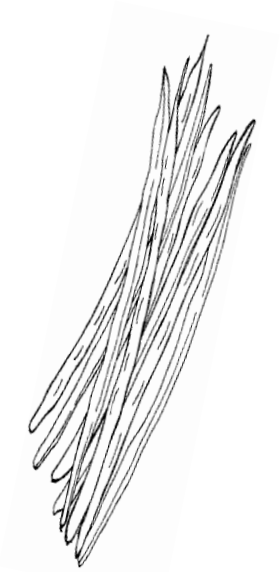
①　ゴーヤのつくだ煮

朝食にオススメ！
ごはんがモリモリすすむよ
夏バテ防止はこれで決まり

材料：ゴーヤ　500g
ちりめんじゃこ　20g
かつお節　10g
白ごま　大さじ3
A　三温糖　100g
A　濃口しょう油　60cc
A　お酢　50cc

作り方
①ゴーヤはわたをとり、5mm位の薄切りにしてゆで、軽くしぼる。
②鍋にAの調味料とゴーヤを入れて、汁気がなくなるまで煮る。
③ちりめんじゃこ、かつお節、白ごまを加える。

ポイント
三温糖のかわりに上白糖でもよい。

②　ささげとトマトの梅肉サラダ

材料：ささげ　100g
玉ねぎ　60g
トマト　中1個
梅肉　2個分
酢　大さじ1