



夏休みがそろそろおわる頃

ゴーヤーと卵の炒め物

おすすめサブメニュー

トマトと枝豆のサラダ

みょうがととうふのみそ汁

蒸しほうおのさかかせ



ゴーヤー

独特の苦みがあるウリ科の植物です。ビタミンCが豊富で、美肌や暑さに対抗するホルモンをつくり出すお手伝いをします。夏にピッタリな野菜です。

ゴーヤーは完熟にするとパカッと割れて中から真っ赤な種が見えます。初めて見た時はおどろいたあ、さすが南国の物は色がハテゴアポールカ大

POINT

ゴーヤーの苦みもおさえたい!

2. 下準備

縦に2つに割り、中からワタ種を取り出しうす切りにする

ボールに合わせておく

← 卵に使う分

← ゴーヤーを炒めるのに使う分

私が油を半分&半分で2種類使うけど、どうも思い込みがもたれまじり... ゴマ油オンリーだとしつこいかな? サラダ油オンリーだとあっさりしすぎと思っています。それで半分&半分です。あくまで私は...

1. 材料

ゴーヤー 中 1本

卵 2コ

① ガラスープの素 小さじ 1/2

ゴマ油 小さじ 1/2

サラダ油 小さじ 1/2

塩 ひとつまみ

② (しょうゆ・こしょう) 適量

白ごま 小さじ 1

3. つくり方

① フライパンにゴマ油を熱し ① を入れ 大きめ炒り卵を作って一度取り出す。

② 再度 フライパンにサラダ油を入れて熱し ゴーヤーを炒めて火を通す。

③ ② に① を加え ② で味付けします。

④ 器に盛って 白ごまをふりかけます。

♪ 出来上がり! に花かおをたっぷりつけることもあります。

白いゴーヤーもありますが、このレシピは緑色のゴーヤーです。白いゴーヤーはサラダに向いています。