

ゴーヤの佃煮

材料・作り置き分量／4人分

ゴーヤ	1本	
A	ちりめんじゃこ	8g (大さじ2)
	いいごま	6g (大さじ2/3)
	しょうゆ	大さじ1と1/3
	黒砂糖(なければ三温糖)	大さじ2と1/2
	みりん	小さじ2
	酢	小さじ2
かつおぶし	6g (小2パック)	

作り方

- ① ゴーヤを4～5mmの厚さに切り、塩をしてしばらく置く。その後水で洗い流し、しぼる。
- ② Aの材料をすべて鍋に入れて火にかけ、ゴーヤを加えて汁気がなくなるまで煮詰める。
- ③ 火を止める寸前にかつおぶしを入れてよくかき混ぜる。

じゃこと鰹節の旨み、ごまの香ばしさ！



ゴーヤが
たくさんとれ
た時にどう
ぞ！



このメニューで
とれる野菜の量

30g



なんたん・かんたん・
やさしい料理 カードNo.6

きょうと健康長寿推進南丹地域府民会議
食環境部会(事務局 京都府南丹保健所)



ゴーヤのかき揚げ

(瀬戸照子さん)

材料 / 2人分

ゴーヤ 1/4本
玉ねぎ 大1/4個
スキムミルク
大さじ1と1/3杯
小麦粉 1/4カップ
水 1/2カップ

作り方

- ① ゴーヤは半分に切り、種と白いわたを取り薄切りにする。
- ② 玉ねぎは半分に切り、薄切りにする。
- ③ 小麦粉にスキムミルクを混ぜて分量の水でとき、①と②を加えてかき揚げにする。
- ④ 天つゆをつけて食べる。



ゴーヤの苦み☆を感じなくなります
カルシウムも豊富です

このメニューで
とれる野菜の量

30g



なんたん・かんたん・
やさしい料理 カードNo.21

きょうと健康長寿推進南丹地域府民会議
食環境部会(事務局 京都府南丹保健所)

