

食べきりエコクッキング

ゴーヤタコライス

【材料】(2人分)

合びき肉	200g	*サルサソース	
玉ねぎ	1/2個(みじん切り)	トマト	1/2個
ゴーヤ	1/2本(粗めのみじん切り)	玉ねぎ	1/6個(みじん切り)
トマト缶	1/2缶	レモン汁	小さじ1/2
にんにく	1かけ	塩	小さじ1/3

- ケチャップ 大さじ2
- ウスターソース 大さじ1
- 砂糖 小さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- 塩・こしょう 各少々
- チリパウダー 小さじ1/2

A

- ご飯 2膳分
- トッピング: レタス、大葉
マヨネーズ



シヤキシヤキ
食感がさわやか!
野菜をたっぷり
食べられます。

♪タバスコをかけてもおいしいです♪

《作り方》

- ① フライパンに油を熱し、にんにくを炒める。香りが出てきたら玉ねぎ、ゴーヤを炒め、ひき肉を加えてポロポロになるまで炒める。
- ② トマト缶、ケチャップとAを入れて15分くらい煮込み、塩で味を調える。
- ③ ご飯を盛り、千切りしたレタスと大葉を散らしてからマヨネーズをかけ、タコスミート・サルサソースをのせる。

梅風味のゴーヤチャンフルー



【材料】(2~3人分)

ゴーヤ	1本
木綿豆腐	1丁(300g)
たまご	3個
●梅干し	4個(種を抜き細かく切る)
●みりん	大さじ2
●しょうゆ	小さじ2
●塩	小さじ1/2

かつお節

A

お好みではちみつ漬け梅干を使っても♪

《作り方》

- ① ゴーヤは縦半分に切り、スプーンでワタをかき出し、5mmくらいの厚さに切る。
- ② 木綿豆腐はしっかり水切りし、10等分に切る
- ③ フライパンに油を熱し、豆腐をキツネ色に焼く。
- ④ ③にゴーヤを加えて炒めAで味付けする。
卵を加えて炒め合わせ、盛り付けたらかつお節を仕上げにのせる。

残った種を利用して...



つついポリポリと手が伸びる♪

ゴーヤの種のカリカリおつまみ

- ① ゴーヤの種を取り出す。
- ② 500wのレンジで2分加熱する。
- ③ フライパンでカリカリになるまで乾煎りし、塩をふる。