

食べきりエコクッキング

ゴーヤとマグロのさっぱり丼

【材料】(2人分)

ゴーヤ	1/2本	●ごま油	大さじ2	A
玉ねぎ	1/4個(薄切り)	●中華だしのもと	小さじ1	
ゴーヤ	1/4本(薄切り)	●白ゴマ	大さじ1	
アボカド	1個(1.5cm角に切る)	●しょうゆ	小さじ2	
マグロ	200g(1.5cm角に切る)	●塩・こしょう	各少々	
		●おろしにんにく	少々	

○ご飯 2膳分

○トッピング: 刻み海苔・小葱 適量
温泉卵 2個



温玉でマイルド
大人味。

暑い夏にぴったり。
あっさり、さっぱり。

《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、3mmくらいの厚さに切る。
- ② 鍋にお湯を沸かし、塩を入れ、ゴーヤを30秒くらいさっと茹でて冷水で冷やす。
- ③ ボウルにAの調味料を入れて混ぜ合わせる。
- ④ ②のボウルに茹でたゴーヤ、マグロ、アボカドを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ どんぶりにご飯を盛りつけ、刻みのりを散らす。上に④をのせて、温泉卵、小口切りした小葱を散らす。

ゴーヤガーリックシュリンプ



【材料】(2人分)

ゴーヤ	1/2本
海老	12尾
にんにく	1かけ(みじん切り)
しょうが	小さじ1(みじん切り)
白ワイン	大さじ2
塩	小さじ1
こしょう	少々
パセリ	大さじ2(みじん切り)
オリーブオイル	大さじ2
【片栗粉	小さじ2(もみ洗い用)

《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 海老は塩ひとつまみ・酒大さじ2・片栗粉小さじ2をまぶしてもみ洗いし、流水でよく洗う。殻つきのまま背に縦の切り込みを入れて開き、背ワタをとる。
- ③ フライパンにオリーブオイルとにんにく、しょうがを入れて熱し、海老、ゴーヤを炒める。
- ④ 香りが出てきたら白ワインを入れてアルコールをとばし、塩・こしょうをしてパセリを散らす。

海老の皮まで食べられる、おしゃれな一品♪

残ったワタを利用して...



守屋先生
イチオシ!

ふわふわもちもち新食触! 環境課でも大絶賛♪

ゴーヤのワタの天ぷら

- ① ワタを粗く切る。
- ② 適量の水で溶いた天ぷら粉、ワタ、小口切りした小葱、紅しょうがを混ぜ合わせる。
- ③ 170度に熱した油で揚げる。