

夏野菜をおいしく食べましょう! …ゴーヤ編

ゴーヤといえば夏の野菜。ゴーヤチャンプルが有名ですが、それ以外の料理方法はなかなか思い浮かびません。今回は、簡単にできて栄養満天のジュースをご紹介します!

《ゴーヤ・ジュース》



◆材料(3人分)

ゴーヤ……中1本

バナナ…1本

牛乳……半カップ

水……2カップ

◆作り方

- ① ミキサーに材料を全部入れて2~3分
※ ゴーヤ・バナナは冷凍のものでも可

…ひとことポイント…

氷を入れて冷やして飲むと美味しいです。
お好みで砂糖を入れても良いです。
(提案者:みちくさ会会員 井上利子)

写真はないけど、さらにこんなメニューはいかがですか…?

《ゴーヤ・カレー》

◆材料(4人分)

ゴーヤ…1本(縦半分に切り種をとって薄く切る)

合挽肉…250g

玉ねぎ…1個(うす切り)

厚あげ…1枚(250g 縦2等分幅1cmに切る)

味噌…大さじ1・1/2

お湯…650CC

バター…大1

カレールー(辛口)…100g(きざむ)

ご飯…4杯分

◆作り方

- ① フライパンに油を適量入れて火にかけ、玉ねぎを7~8分炒める。
- ② ①に合挽肉を入れて2分程炒め、次に厚あげを入れて1分ほど炒める。
- ③ ②に湯650CCと味噌を入れる。
- ④ きざんだカレー・ルーを入れて4~5分煮る。
- ⑤ 最後にゴーヤを入れて出来上がり。

…ひとことポイント…

◆ ゴーヤのシャキシャキ感と厚あげがとても良く合います

◆ 煮豆を入れても美味しいです

<提案者 みちくさ会会員 井上利子>