



ゴーヤ料理のレシピをご紹介します



鶴岡市環境課 (提供: 鶴岡市立荘内病院)

◇ ゴーヤチャンプルー風 ◇

【材料 4人分】

ゴーヤ	80g	
塩	適宜	
押し豆腐	120g	
卵	1個	
サラダ油	小さじ1	
ごま油	小さじ1	
塩	小さじ1/2	} A
こしょう	少々	
だしの素	小さじ1/3	
花かつお	2g	



【作り方】

- ①ゴーヤは、縦半分に切り種を取り、5ミリ幅に切る。
- ②①を塩でもみ、さっと湯がき、水を切る。
- ③サラダ油で②を炒めて、押し豆腐を手で崩しながら加える。
- ④Aの調味料、かつお節で味を付ける。
- ⑤溶き卵を、まわし入れる。
- ⑥最後に、ごま油で風味付けする。

◇ ゴーヤの肉巻き ◇

【材料 4人分】

ゴーヤ	160g
塩	適宜
豚肩ロース1/2カット	20枚
サラダ油	小さじ2
焼き肉のたれ	40g



【作り方】

- ①ゴーヤは、縦半分に切り種を取り、縦5cm×横1cm弱の拍子切りにする。
- ②①を塩でもみ、さっと湯がき、水を切る。
- ③豚肩ロースを広げて、端にゴーヤを置き丁寧に巻いていく。
- ④フライパンに油を熱し、巻き終えた肉を下にして焼きはじめ、中に火が通るように転がしながら焼く。
- ⑤火が通ったところで、焼き肉のたれで味つけし完成。

