



# 中華風ゴーヤきょうざ

ゴーヤ入り豚キムチ

### <ゴーヤきょうざ>

ゴーヤ (ゆずり) 1個 塩 1茶匙 水 1/2杯  
 豚ミンチ  
 玉ねぎ・キャベツ  
 人参・しょうが ) 細切リ  
 塩・しょう油・しょう油  
 ※材料を混ぜ合わせ、ずくずの皮を7分焼く

# 春巻き・酢豚

### ゴーヤとチーズの春巻き

\* 種をとたを取りのぞいたゴーヤをうすくスライスします。  
 \* 塩をみして少しぬがいておきます。  
 \* しょう油をみつけて14センチの、ゴーヤを入れて巻きます。  
 \* 180度で油をきかせる。こんがりになるまであげます

マール春雨 材料	使用量
永谷園の マール春雨	1袋
ゴーヤ	適量
キャベツ	150g
もやし	1袋

真鱈の酢豚 材料	使用量
ゴーヤ	1本
真鱈	300g
ピーマン	1袋
人参	1/2本
玉葱	1個
生椎茸	1袋

# チャーハン

### ゴーヤチャーハン

・ゴーヤを5mmくらいに切って、塩をみつけておく。  
 ・ブロッコリーをフライパンで炒める。  
 ・たまご2個を卵黄は卵白に入れて、卵白はフライパンに入れて炒める。  
 ・ピーマン・人参・玉葱・しょう油・しょう油をみつけて炒める。  
 ・中華飯、塩、しょう油、おしょうゆカレド味付け  
 ゴーヤの緑はたまごの黄色がとまると一緒に炒めるといいよ

# チャンプル

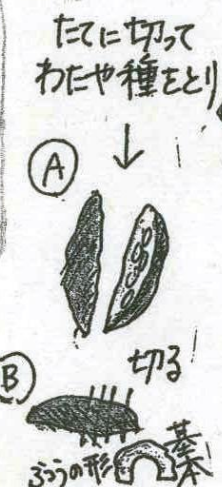
ゴーヤーチャンプルをつくりました

### ゴーヤチャンプル

- 木綿豆腐の水切り... キャベツ、ピーマン、にんじん2分半加熱、更に重しをして20分水切り
- ゴーヤの下ごしらえ... スポンジ種をとたをかきだし、薄切りにし塩水に15分つける
- 豚肉の下ごしらえ... 2-3cm幅に切り、塩、酒、しょう油、各少々を
- 玉ねぎを薄切りにする
- フライパンにゴマ油を熱し、玉ねぎ、豚肉、玉ねぎを炒め、豆腐を入れて強火で水分を飛ばす
- 半熟の卵をいれ、卵をよけてオリーブオイル、酒、マヨネーズ各少々をき
- ④⑤⑥を炒めあわせ、塩、しょう油、生醤油、みりん、しょう油を加えて、仕上げます



にじみキッチン  
~ ゴーヤレシビ



- ### ゴーヤチャンプル
- ゴーヤはワタと種をとってうすく切る。塩をみつけておく。
  - 豆腐とピーマンとキャベツをいため、塩、しょう油、ごま油で味付け。
  - 卵をよけて②にのりめ、出来あがり。

- ### 中華風チャンプル
- ゴーヤを塩水につけておく。
  - ゴマ油にゴーヤを入れていため。
  - 中華産スライスを大きめに入れる。
  - ピーマンをのりこする。
  - とまごをゆわいて入れる。(塩、しょう油)
  - ませあがり完成!!!

- ### ゴーヤチャンプル
- ゴーヤはワタをとり、うすく切る。5mm程度にスライス
  - 豚肉と豆腐を炒め、ゴーヤも炒める
  - 調味料は順につけて、最後に卵を入れて、かき混ぜる。

- ### ゴーヤチャンプル
- ゴーヤはワタと種をとってうすく切る。塩をみつけておく。
  - 豆腐とピーマンとキャベツをいため、塩、しょう油、ごま油で味付け。
  - 卵をよけて②にのりめ、出来あがり。

- ### ~ ゴーヤチャンプル ~
- ゴーヤ(ゆずり) 2本
  - 鶏ひき肉 200g
  - 豆腐 1丁
  - 玉子 2コ
  - キャベツ 1パック
  - 砂糖・ソース・しょう油 適量

- ### ソーメンチャンプル (1人前)
- ソーメンをゆがき、水で洗う。
  - 卵1個を炒めておく。
  - ゴーヤの皮をとり、うすく切る。にんじんも細切りにする。
  - フライパンに油を入れて、③を炒める。
  - ゴーヤとにんじん(ニガナシ)と豆腐、たまご、しょう油、しょう油、しょう油を加えて炒める。最後にゆわいた卵を入れて、混ぜあがり!

- ### ソーメンチャンプル
- ゴーヤ・玉ねぎ・人参をスライス。
  - ゴマ油で①をいため。
  - ゆわいたソーメンを加えて(スライスを!!)塩、しょう油、めんつゆで味をひく。



# 揚げもの

◎夏野菜のてんぷら(なす・かぼ・ゴーヤ・とうもろこし)  
 作り方①ちみつぶ厚めに切り、ふつふに衣つけて天ぷらに

揚げ天婦羅	
材料	使用量
ゴーヤ	1/2本
さつま芋	1/2本
玉葱	小 1個
人参	中 1/2本
ピーマン	4個

・ゴーヤチップス ... 中綿をとり塩をして水で洗す。  
 水気をとり片栗粉をまぶし油で揚げる  
 (トウモロコシ、フレンチポテト、カレー粉など)  
 味のバリエーションをたしなむ。



## 洋風?

### ☆ サラダ

◎ゴーヤ冷しゃぶサラダ  
 作り方②ちみつ豆腐の厚めに切り、しゃぶ肉をのせて  
 ゴマドレッシングをかける

#### ゴーヤサラダ

- ・ゴーヤ ... 種をくり輪切りして塩を少しゆでる
- ・赤ねぎ ... せんざりして水にさらす(半信)
- ・ツナ ... 1缶
- ・塩、コショウ ... 好みでまぜしませる。

①ゴーヤのツナサラダ (材料) ゴーヤ・玉ネギ・ツナチキン1缶  
 ゴーヤは種を取りスライス。玉ネギもスライスして塩を少し。沸騰したお湯にゴーヤを入れ、水気をとる。  
 材料を戻し合わせ、塩コショウで味を整える。

#### ゴーヤサラダ

- ① ゴーヤを薄切りする
- ② 熱湯で①をさっと茹でて冷水で冷ます
- ③ 砂糖少々、お酢、醤油(適量)で②とかつおぶし(適量)を和える。



## カレー

### ゴーヤごろごろカレー



## ドリンク

#### ゴーヤと豆乳の美肌ジュース

- ・ゴーヤ 生半分
- ・バナナ
- ・りんご
- ・桃
- ・ハチミツ ... 適量(大1〜2杯)
- ・調整豆乳 ... 適量(100〜200ml)
- ・水 ... 適量(100ml 位)

ミキサーで  
 混ぜま  
 だけ。

② ゴーヤドリンク (材料) ゴーヤ1/2本・バナナ1本  
 (作り方) 牛乳150ml 水50ml  
 (・ゴーヤは種を取り切る。いちじく小さじ1  
 ・缶の材料を入れ、ミキサーにかける)

こんなにたくさんのレシピが集まりました。  
 お忙しい中、御協力して下さい皆様  
 感謝します。ゴーヤの種と共に活用して  
 もうえれば嬉しいです。平成23年度にし組担任