

ゴーヤーカーテン キョラパー

No. 5

レシピ紹介



ゴーヤーとバナナ&牛乳ジュース

■2人分のジュース

材料 ・ゴーヤー 1/2
・バナナ 小サイズ 1本 ・牛乳 200 cc

作り方:ゴーヤーとバナナは、薄く切ります。
ミキサーなどに切ったゴーヤーとバナナを入れ
牛乳を入れてジュースにします。
熟しているバナナの甘さでゴーヤーの苦さがなくなり、爽やかな
ミルクになります。
お好みにより、はちみつやリンゴなどを一緒にいれてもおいしいです。



毎朝美味しく、ビタミンA・C補給に役立っています。

ゴーヤーとツナの卵炒め



ゴーヤーと豚肉の炒め物

栄養満点！！

さっと茹で水には晒さず(他のボールに氷水を作りボールに入れたゴーヤを冷す)、キンキンに冷蔵庫で冷し、食べる直前に白だしと胡麻油をませ最後に鰹節をあえる。



ゴーヤーを使った料理は他にも…

- ゴーヤーチャンプル
- ゴーヤーの佃煮
- ゴーヤーとツナのサラダ
- ゴーヤーのエビ詰め煮込み
- ゴーヤーのかき揚げ



ゴーヤーの肉詰め

くり抜いて詰めるだけ簡単！
カリッと焼くとより美味しい♪

油で炒めたり、揚げると
苦味がマイルドに！