

## ☆料理名

## ゴーヤとベーコンの和え物

春 (夏) 秋 冬

### ●材料( 4人分 )

|      |           |
|------|-----------|
| ゴーヤ  | 小2本(400g) |
| 塩    | 少々        |
| ベーコン | 4枚(80g)   |
| しょうが | 20g       |
| サラダ油 | 大さじ2      |
| しょうゆ | 大さじ1      |
| 酢    | 大さじ1      |
| みりん  | 大さじ1      |



A

### ●作り方

- ① ゴーヤは縦半分に切って種とワタを取り、斜め薄切りにする。塩をふってもみ、熱湯で1~2分茹で、さっと洗って水気を絞る。
- ② ベーコンは細切りにし、しょうがは粗みじん切りにする。
- ③ サラダ油でベーコンとしょうがを炒め、Aを加えて火を止める。
- ④ ①と③を和えて、器に盛る。



### ポイント

ゴーヤなど緑のカーテンで収穫した夏野菜を食べよう♪

(1人分) エネルギー171kcal/たんぱく質 4.0g/脂質 13.9g/塩分 1.1g

# ☆料理名 牛肉と夏野菜のカレーチャンプルー

## ●材料( 4人分 )

|        |            |
|--------|------------|
| ゴーヤ    | 1本(150g)   |
| 赤ピーマン  | 50g        |
| 黄ピーマン  | 50g        |
| きゅうり   | 4本(320g)   |
| 玉ねぎ    | 1/2個(100g) |
| 牛薄切り肉  | 200g       |
| サラダ油   | 大さじ1       |
| しょうゆ   | 大さじ2       |
| カレー粉   | 大さじ1・1/2   |
| 酒      | 大さじ2       |
| みりん    | 小さじ2       |
| 和風だしの素 | 小さじ2/3     |

春 (夏) 秋 冬



A

## ●作り方

- ① ゴーヤは縦半分に切り、種とワタをとって薄い半月切りにする。切ったゴーヤは塩でもみ、水にさらして、水気を切っておく。
- ② 赤・黄ピーマンは縦薄切り、きゅうりは縦半分に切り、1cm幅の斜め切りにし、玉ねぎは薄切りにする。牛肉は細切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、牛肉を中火で炒める。色が変わってきたら、ゴーヤ、玉ねぎを入れて、しんなりするまで炒める。
- ④ きゅうりと赤・黄ピーマンを入れ、さらに炒め、Aを加え手早くからめて火を止める。



### ポイント

夏ばて防止に香辛料をきかせた一品です♪

(1人分)エネルギー353kcal/たんぱく質8.4g/脂質28.5g/塩分1.7g

# ☆料理名 豆腐と夏野菜の揚げ漬け

\*レシピ提供：食生活改善推進協議会\*

## ●材料( 4人分 )

|   |          |          |
|---|----------|----------|
|   | 木綿豆腐     | 1丁(400g) |
|   | ゴーヤ      | 60g      |
| A | 片栗粉      | 大さじ3     |
|   | カレー粉     | 小さじ1     |
|   | かぼちゃ     | 100g     |
|   | 揚げ油      | 適量       |
|   | しめじ      | 40g      |
|   | カラーピーマン  | 40g      |
|   | ミニトマト    | 8個       |
|   | 青じその葉    | 2枚       |
|   | みょうが     | 1個       |
|   | 赤唐辛子     | 1~2本     |
| B | しょうがの絞り汁 | 大さじ2     |
|   | 酢        | 大さじ3     |
|   | だし汁      | 大さじ3     |
|   | 濃口しょうゆ   | 大さじ1・1/2 |
|   | ごま油      | 大さじ1     |
|   | 砂糖       | 大さじ2     |
|   | 塩・こしょう   | 少々       |

春 (夏) 秋 冬



酢と香辛料を使って、元気に夏を乗り切ろう♪



## ●作り方

- ① 豆腐は水気を切って8等分に切る。
- ② ゴーヤは縦半分に切って種とわたを取り、2mmの薄切りにする。かぼちゃは種とわたを取り、厚さ5mm、2cm幅の短冊切りにする。
- ③ しめじは石づきを取り、小房に分ける。カラーピーマンは半分の長さに切り、千切りにする。それぞれをさっとゆでる。ミニトマトは半分に切る。
- ④ バットに小口切りにした赤唐辛子とB、③を入れる。
- ⑤ 青じその葉とみょうがは千切りにして水にさらす。
- ⑥ 揚げ油を熱し、②を素揚げする。豆腐にAを合わせたものをまぶして揚げる。熱いうちに④に入れる。
- ⑦ 器に⑥を盛り付け、⑤を上飾る。

(1人分) エネルギー273kcal/たんぱく質 8.5g/脂質 17.5g/塩分 1.1g

# ☆料理名 ゴーヤ入りドライカレー

## ●材料( 4人分 )

\*レシピ提供：食生活改善推進協議会\*

春 (夏) 秋 冬

|          |            |
|----------|------------|
| ご飯       | 600g       |
| 合びき肉     | 200g       |
| 玉ねぎ      | 120g       |
| 生しいたけ    | 2枚         |
| ピーマン     | 2個(60g)    |
| トマト      | 1/2個(100g) |
| かぼちゃ     | 120g       |
| ゴーヤ      | 1/2本(80g)  |
| とうもろこし   | 60g        |
| にんにく     | 1片         |
| バター      | 大さじ2       |
| サラダ油     | 大さじ1       |
| カレー粉     | 大さじ1・1/2   |
| トマトケチャップ | 大さじ1       |
| コンソメ     | 1個         |
| 塩        | 小さじ1/2     |
| 粉チーズ     | 大さじ1・1/3   |



A [ トマトケチャップ  
コンソメ

## ●作り方

- ① 玉ねぎ、生しいたけ、ピーマンは1cmの角切りにする。トマトは湯むきをし、種を取り、粗みじんにする。かぼちゃは、1.5cmのさいの目切りにし、30秒電子レンジにかける。ゴーヤは種とわたを除き、薄いいちょう切りにしてさっと茹でる。とうもろこしは皮をむき、未を切り落として粒にしておく。にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにバターとサラダ油を入れ、にんにく、玉ねぎ、生しいたけ、ピーマン、ゴーヤを炒める。
- ③ 合びき肉、トマトを加えて炒める。肉の色が変わってきたら、かぼちゃ、とうもろこしを入れ、Aを加える。
- ④ 塩、粉チーズで味を調え、ごはんの上に盛り付ける。



夏野菜がゴロゴロ入って、ゴーヤの苦味を感じないカレーです♪

(1人分)エネルギー530kcal/たんぱく質16.6g/脂質17.3g/塩分1.5g

## ☆料理名 ゴーヤとトマトの卵炒め

\*レシピ提供：食生活改善推進協議会\*

### ●材料( 4人分 )

|      |          |
|------|----------|
| 鶏ささ身 | 100g     |
| 酒    | 大さじ1     |
| 小麦粉  | 小さじ2     |
| サラダ油 | 小さじ2     |
| ゴーヤ  | 1本(200g) |
| トマト  | 2個       |
| にんにく | 1片       |
| 卵    | 2個       |
| サラダ油 | 小さじ2     |
| 砂糖   | 小さじ1/2   |
| しょうゆ | 小さじ2     |
| 塩    | 少々       |
| こしょう | 少々       |
| ごま油  | 大さじ1     |

春 (夏) 秋 冬



A

### ●作り方

- ① ささ身はスジをとり、一口大にそぎ切りにし、酒につけておく。
- ② ゴーヤは縦半分に切り、スプーンで種とワタをすくい取る。  
横に5cm長さ、縦に3mm幅に切る。
- ③ トマトはヘタを取り、乱切りにする。にんにくはみじん切りにする。  
卵は溶きほぐす。
- ④ フライパンにサラダ油を中火で熱し、溶き卵を入れてふっくら焼き、取り出す。
- ⑤ ①のささ身の水気を拭き、薄く小麦粉をつける。フライパンにサラダ油を熱し、中火でささ身を両面焼き、取り出す。
- ⑥ フライパンにごま油、にんにくを入れ、弱火にかけて、香りが立ったらゴーヤを加えて中火で炒める。ゴーヤが透き通ったらトマトを加えて、さっと炒める。
- ⑦ ④、⑤を戻し入れ、Aを加えて、器に盛る。



夏野菜をたっぷり食べて  
暑い夏をのりきろう! ♪

(1人分)エネルギー178kcal/たんぱく質11.4g/脂質10.5g/塩分0.7g

# ☆料理名 ゴーヤとかりかりじゃこのパスタ

## ●材料( 4人分 )

\*レシピ提供：ねたろう食育博士\*

|         |         |
|---------|---------|
| ゴーヤ     | 150g    |
| ベーコン    | 4枚(60g) |
| にんにく    | 2片      |
| ちりめんじゃこ | 40g     |
| オリーブ油   | 大さじ4    |
| スパゲッティ麺 | 300g    |
| 塩       | 小さじ2/3  |
| こしょう    | 少々      |

春 (夏) 秋 冬

A [

## ●作り方

- ① ゴーヤは薄い半月切り、ベーコンは1cm幅、にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、きつね色になるまで弱火で熱し、ゴーヤとベーコンとちりめんじゃこを加えてかりかりになるまで炒める。
- ③ スパゲッティ麺はたっぷりの湯に塩(分量外)を加えて少しかために茹でる。※湯は使用するので捨てないようにする。
- ④ ②に③の茹で汁100ccとスパゲッティ麺を加えて強火で手早く水分を飛ばすように炒め合わせ、塩・こしょうで味を整える。



ゴーヤのビタミンCとちりめんじゃこのカルシウムで栄養たっぷりの一品です♪

(1人分)エネルギー471kcal/たんぱく質 18.1g/脂質 17.0g/塩分 1.7g



# ☆料理名 ゴーヤと豚ひき肉のピリ辛ソテー

## ●材料( 4人分 )

\*レシピ提供：食生活改善推進協議会\*

春 (夏) 秋 冬

|          |       |
|----------|-------|
| 豚ひき肉     | 240g  |
| ゴーヤ      | 中 1本  |
| 人参       | 1本    |
| キャベツ     | 2枚    |
| 玉ねぎ      | 1/2個  |
| もやし      | 1/2袋  |
| ごま油      | 大さじ 1 |
| 塩        | 少々    |
| こしょう     | 少々    |
| オイスターソース | 大さじ 1 |
| 酒        | 大さじ 1 |
| 豆板醤      | お好みの量 |
| ミニトマト    | 2個    |



A

## ●作り方

- ① ゴーヤは縦半分に切り、スプーンで種とワタをすくいとり、2mm幅の斜め切りにする。
- ② 人参とキャベツは細切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、豚ひき肉を入れ中火で炒める。肉の色が変わったら塩、こしょう、①を加え強火で炒める。ゴーヤの色が鮮やかになったら、②、もやしを加えて炒める。
- ④ ③にAを加え、味を整える。
- ⑤ 器に④を盛り付け、2等分にしたミニトマトを添える。



たっぷり野菜が摂れて、夏バテ予防ができる一品です♪

(1人分)エネルギー222kcal/たんぱく質 13.1g/脂質 13.5g/塩分 0.7g

## ☆料理名 夏野菜のキッシュ

### ●材料(直径21cmの耐熱皿 1台分)

\*レシピ提供：食生活改善推進協議会\*

春 (夏) 秋 冬

|         |        |
|---------|--------|
| ゴーヤ     | 1/4本   |
| ミニトマト   | 8個     |
| かぼちゃ    | 80g    |
| トウモロコシ  | 1/4本   |
| 玉ねぎ     | 100g   |
| 薄切りベーコン | 40g    |
| 卵       | L2個    |
| 生クリーム   | 50ml   |
| 牛乳      | 100ml  |
| 塩       | 小さじ1/8 |
| こしょう    | 少々     |
| ピザ用チーズ  | 40g    |
| 6枚切り食パン | 2枚     |
| サラダ油    | 大さじ1   |

A

### ●作り方

- ① ゴーヤはワタを取り薄切りにして水につける。ミニトマトは半分に切る。かぼちゃは一口大の薄切りにし、レンジにかける。トウモロコシは茹でてほぐす。玉ねぎは薄切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 食パンは8つの三角形に切り、耐熱皿に敷き詰める。  
\*縁を4~5cm高くし、隙間なく敷く
- ③ フライパンに油を熱し、ゴーヤ、玉ねぎ、ベーコンを炒め、かぼちゃ、トウモロコシを加える。
- ④ ②に③を入れ、Aを流し入れる。その上に、チーズをのせ、ミニトマトを飾る。
- ⑤ ④を200℃で20分焼く。(卵液が固まるまで焼く。パンが焦げる時はアルミホイルで蓋をして焼く)  
\*オーブントースターでもできます。



レシピ以外の野菜も使ってアレンジしてみてくださいね♪

(1/8枚分)エネルギー169kcal/たんぱく質6.1g/脂質10.4g/塩分0.5g