

☆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
A 酢	大さじ 1
みりん	大さじ 1



●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フルー

●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

●材料(4 人分)

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 (夏) 秋 冬

A	木綿豆腐	1 丁(400g)
	ゴーヤ	60g
	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
	しょうがの絞り汁	大さじ 2
	酢	大さじ 3
B	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



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、2 mmの薄切りにする。かぼちゃは種とわたを取り、厚さ 5 mm、2 cm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 [



●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

●材料(4人分)

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 (夏) 秋 冬

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



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 5 cm 長さ、縦に 3 mm 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 ゴーヤとカリカリじゃこのパスタ

●材料(4人分)

レシピ提供：ねたろう食育博士

ゴーヤ	150 g
ベーコン	4 枚(60 g)
にんにく	2 片
ちりめんじゃこ	40 g
オリーブ油	大さじ 4
スパゲッティ麺	300 g
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カリカリになるまで炒める。
- 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、2 mm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

A

ゴーヤ	1/4 本
ミニトマト	8 個
かぼちゃ	80 g
トウモロコシ	1/4 本
玉ねぎ	100 g
薄切りベーコン	40 g
卵	L 2 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	40 g
6枚切り食パン	2 枚
サラダ油	大さじ 1

●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

☆料理名 ゴーヤとバナナのスムージー

レシピ提供：ねたろう食育博士

●材料(4人分)

ゴーヤ	1本
バナナ	2本
牛乳	2カップ
A { はちみつ	大さじ2
氷	適量

春 (夏) 秋 冬

●作り方

- ① ゴーヤは種とワタを除き6mm程度の半月切りにする。バナナも1cm程度に輪切りにする。
- ② ミキサーの容器に①のゴーヤとバナナを交互になるように入れ(※)、Aを入れて攪拌する。

※イメージ図



食物繊維が豊富で腸内すっきり！

(1人分) エネルギー150kcal/たんぱく質 3.7g/脂質 3.6g/塩分 0.1g