

簡単クッキング

第122回 2015年8月18日(火)

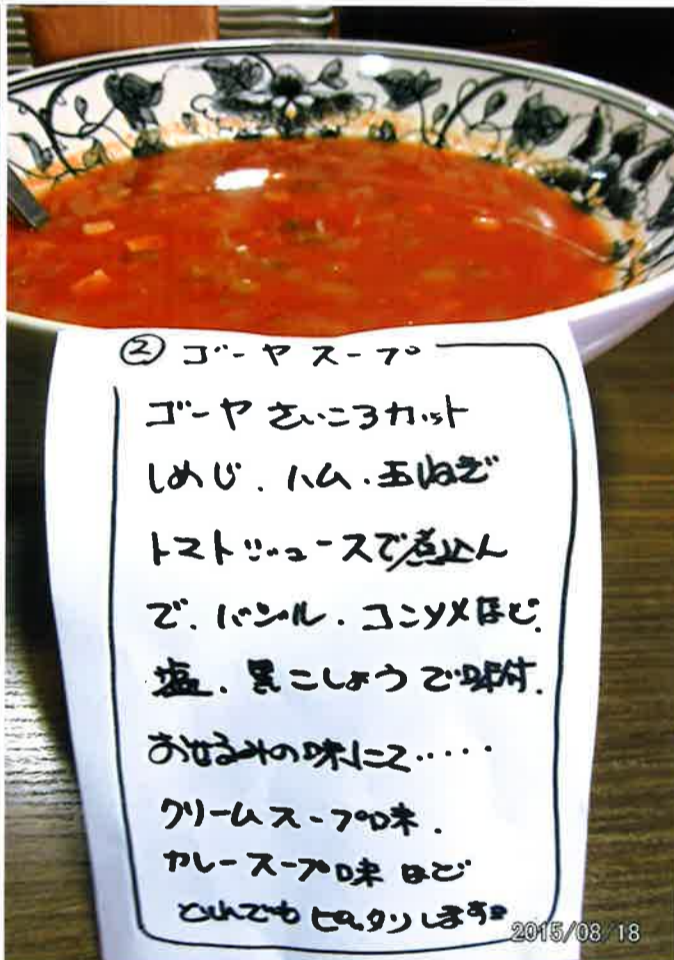
苦味のあるゴーヤ

楽しくいただきます



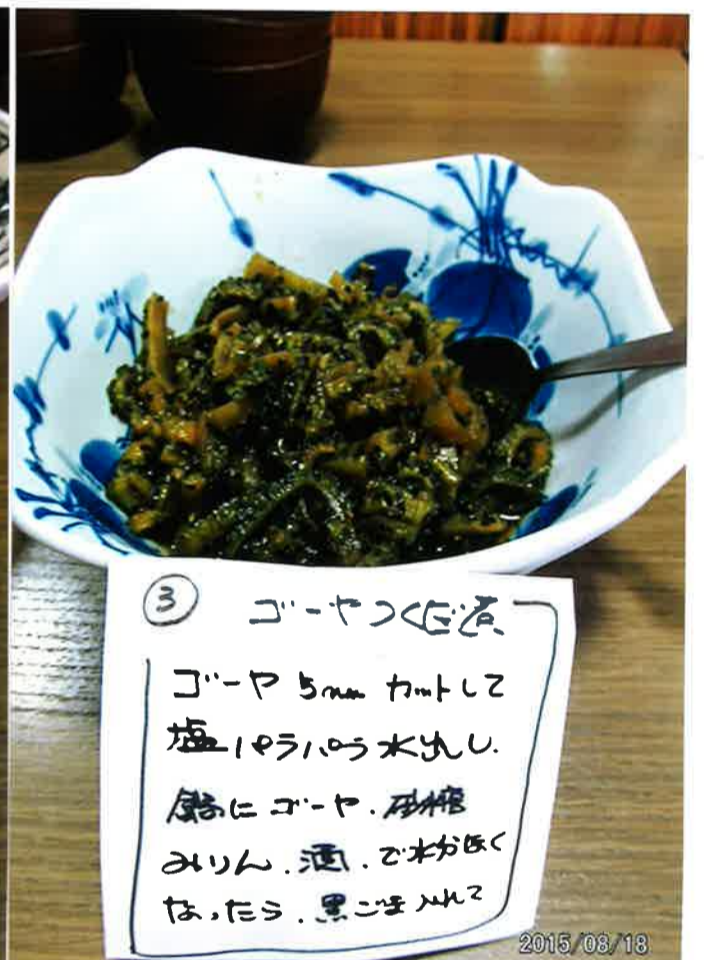
① ゴーヤのちぢみ  
 ゴーヤスライス、ちくわ、  
 玉子、小麦粉、片栗粉  
 水、白だし(めんつゆ)  
 ごま油、ごま、塩胡椒  
 2. フライパンで焼く  
 仕上げ、お好みで、揚げ油、  
 塩胡椒、酢

2015/08/18



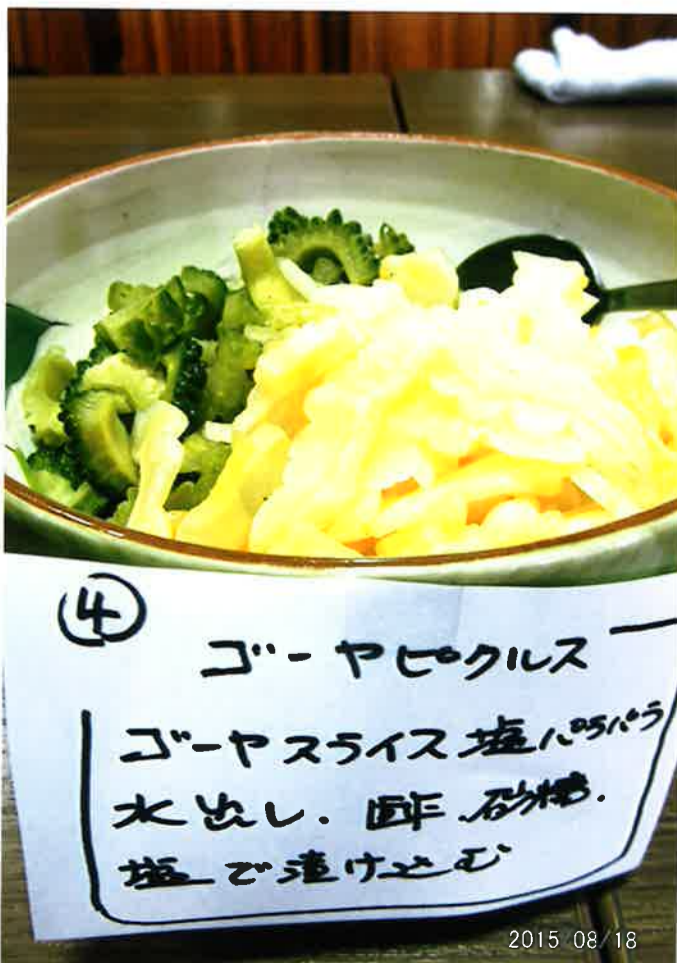
② ゴーヤスープ  
 ゴーヤを3カット  
 しめじ、ハム、玉ねぎ  
 トマトジュースで煮込み  
 で、パルメザン、コンソメパウダー、  
 塩、黒こしょうで味付け。  
 お好みで味の味……  
 クリームスープ味、  
 カレースープ味もど  
 こでもアレンジ可能

2015/08/18



③ ゴーヤの炒め煮  
 ゴーヤ5mmカットして  
 塩1つまみ、水出し。  
 鍋にゴーヤ、砂糖  
 みりん、酒、お好みで  
 なたね油、黒こしょう

2015/08/18



④ ゴーヤピクルス  
 ゴーヤスライス塩1つまみ  
 水出し、酢、砂糖、  
 塩で漬け込む

2015/08/18



⑤ ゴーヤチャンプル  
 豆腐は水出し、豚肉は  
 酒、おろし、しょう油で  
 豆腐はトッピングしてフライパン  
 にゴーヤ、豚肉、  
 豆腐入れ、味はお好み  
 で……おろし、おろし、  
 最後に仕上げは何か?

2015/08/18

簡単クッキングNo.122 苦味のあるゴーヤ  
 楽しくいただきます  
 2015年8月18日(火)

① ゴーヤのちぢみ  
 ゴーヤスライス、ちくわ、  
 玉子、小麦粉、片栗粉  
 水、白だし(めんつゆ)  
 ごま油、ごま、塩胡椒  
 2. フライパンで焼く  
 仕上げ、お好みで、揚げ油、  
 塩胡椒、酢

② ゴーヤスープ  
 ゴーヤを3カット  
 しめじ、ハム、玉ねぎ  
 トマトジュースで煮込み  
 で、パルメザン、コンソメパウダー、  
 塩、黒こしょうで味付け。  
 お好みで味の味……  
 クリームスープ味、  
 カレースープ味もど  
 こでもアレンジ可能

③ ゴーヤの炒め煮  
 ゴーヤ5mmカットして  
 塩1つまみ、水出し。  
 鍋にゴーヤ、砂糖  
 みりん、酒、お好みで  
 なたね油、黒こしょう

④ ゴーヤピクルス  
 ゴーヤスライス塩1つまみ  
 水出し、酢、砂糖、  
 塩で漬け込む

⑤ ゴーヤチャンプル  
 豆腐は水出し、豚肉は  
 酒、おろし、しょう油で  
 豆腐はトッピングしてフライパン  
 にゴーヤ、豚肉、  
 豆腐入れ、味はお好み  
 で……おろし、おろし、  
 最後に仕上げは何か?