

簡単クッキング

第166回 2016年8月9日(火)

ゴーヤで 夏バテ対策を!!

皆さま、こんにちは、
本日は「ゴーヤ」です。

講師は、
市村副駅長です。



↑ ①

↑ ②

↑ ③

↑ ④

↑ ⑤

↑ ⑥



① ゴーヤかきあげ
ゴーヤスライス、ちぢ
いたけの皮を油で
揚げます。お好みで
ソースをかける。



② ゴーヤカレー
ゴーヤスライスして水で洗
い、油で炒め、カレー粉、
ソース、チキンを加えて
煮込みます。塩で味付け
ご飯 (トッピングはご自由)



③ ゴーヤのシチュー
色付いたゴーヤ、種は赤
いワタを取り除き、水で
洗った後、お湯に入れて
煮込みます (保存用)。
鍋にゴーヤ、砂糖、
ポッカレモン汁を加えて
ミキサーにかけて出来栄



④ サラダ
ゴーヤスライスして水で洗
い、チキンと合わせて、塩。
コショウ、マヨネーズで
仕上げます。お好みで
野菜を飾ります。



⑤ ロクルス
ゴーヤ、お湯で洗
い、お湯で煮込み
ます。お好みで
スライスして炒め、
お好みで仕上げ



⑥ ゴーヤツロリア
ゴーヤスライス、水、砂糖、
ほろろ、ポッカレモン
汁を加えて、味付け
して煮込みます。
お好みの野菜を
合わせていただきます。