

簡単クッキング

第212回 2017年8月22日(火)

ゴーヤで夏を乗り切るう!



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。

2017/08/22

- ①
- ②
- ③
- ④
- ⑤
- ⑥



① ゴーヤと鶏肉を炒める  
 油でゴーヤと鶏肉を炒め、醤油、  
 しょうゆ、味付粉を卵と入れ  
 ゴーヤマヨウパウ



② ゴーヤ&パスタの香辛料炒め  
 (ニンニクオイルで香り出したら  
 ゴーヤ、玉ねぎ炒め、  
 塩でパスタを入れ、塩、  
 コショウ、カレー粉、とうからし  
 はじめるので...



③ 夏カレー  
 ゴーヤ、(ニンジン、ケロロカボ  
 (ニンニク、しょうが)で香り出し  
 して火入れしたら、ゴーヤ、(ニンジン  
 炒め、(だし、カレー粉、味噌、  
 みりん、牛乳で煮込んでどうぞ)



④ ゴーヤのかき揚げ  
 ゴーヤ、玉ねぎ、ちくわ  
 はじめるので、揚げた  
 塩でどうぞ



⑤ ゴーヤの塩し野菜  
 ゴーヤ、玉ねぎは塩で  
 まぶして塩で煮かす、  
 水をしかり絞ってから、  
 玉ねぎ、トマトはじ  
 めるパスタ、塩、  
 (ニンニクオイル、しょうゆ  
 はじめるのでどうぞ)



⑥ ゴーヤオムレツ  
 ゴーヤのツマミ、黄色に  
 したからミキサーして砂糖  
 で煮る、牛乳、玉子、  
 ツマミで(卵)を焼いてどうぞ)