

# 《エコクッキング レシピ》

## ゴーヤのかしわごはん

材料 3人分(g)	
米	1.5合(225)
水(米の1.2倍)	270
鶏肉こま切れ	36
ごぼう	30
人参	24
ゴーヤ	
(たて半分の2/3)	30
塩	少々

㊤. 濃い口しょうゆ	大 1/2
薄口しょうゆ	大 1/2
三温糖	小 1
酒	小 1

### <作り方>

- 1.米は洗って分量の水を入れてたきます。
- 2.ごぼうはさがきにします。
- 3.人参はせん切りにします。
- 4.ゴーヤはたて半分に切って中のワタを取りうすくスライスして塩をまぶしておきます。
- 5.なべに湯をわかし4のゴーヤをさっとゆでて水で冷まします。そのあと軽くしぼり、小さくきざんでおきます。
- 6.熱した鍋に油を入れ、鶏肉がぱらぱらになるまで炒めごぼう、人参を加えてさらに炒めます。
- 7.㊤の調味料を6に入れ混ぜながら炒めておきます。
- 8.7とゴーヤを炊きあがったごはんにあげます。

## マヨネーズ サラダ

材料 3人分(g)	
ゴーヤ	45
きゅうり	60
ふりしお	少々
かにかまぼこ	3本(24)
㊤. こしょう	少々
マヨネーズ	18
濃い口しょうゆ	1.5

### <作り方>

- 1.ゴーヤはたて半分に切り中のワタを取り、うすくスライスし、塩をふっておきます。
- 2.きゅうりはうすく輪切りにし、塩をふっておきます。
- 3.なべに湯をわかし、ゴーヤときゅうりをさっとゆでて、冷まし、軽くしぼっておきます。
- 4.かにかまぼこも同じく、さっとゆでて、細くさいておきます。
- 5.ゴーヤ、きゅうり、かにかまぼこを㊤の材料で和えます。

## ゴーヤ ハンバーグ

材料 3人分	
ゴーヤ 1本(6等分する)	薄力粉(まぶす用) 適量
①砂糖 小さじ2	サラダ油 大さじ1
①塩 小さじ1/2	たれ
ハンバーグ	しょうゆ 大さじ2
牛豚合びき肉 150g	料理酒 大さじ2
玉ねぎ 1/2個	みりん 大さじ2
卵 1個	砂糖 大さじ1
パン粉 大さじ4	水 50ml
牛乳 20ml	片栗粉 小さじ1
白いりごま 大さじ1	仕上げ
塩 少々	マヨネーズ 適量
黒こしょう 少々	
ナツメグ 少々	

### <作り方>

- 1.玉ねぎをみじん切りにし、ハンバーグの材料と合わせてこねます。
- 2.ゴーヤのヘタを取り、1cm幅の輪切りにします。スプーンでワタを取り、リング状にします。ボウルに入れて①をもみ込み、出てきた水分を切ります。
- 3.2に薄力粉をふります。穴に1を詰めてこんもりするように丸く形を整え、真ん中にくぼみを作ります。
- 4.たれの材料を混ぜます。
- 5.フライパンにサラダ油を中火で熱し、3を並べます。両面に焼き色がついたら、フタをして弱火で5分、中に火が通るまで焼きます。
- 6.5に4を加えて中火で熱し、とろみがついたら火からおろしてお皿に盛ります。くぼみにマヨネーズを乗せて出来上がりです。

