

◎ゴーヤのドライカレー

539Kcal 野菜量 1人1,200g 塩分1.5g

☆ゴーヤを使った夏バテ対策のメニューです！



【材料】〈2人分〉

ゴーヤ	1/2 (100g)
玉ねぎ	1/2個 (70g)
人参	1/2本 (70g)
ツナ缶(油漬)	80g
塩	小さじ1/5
カレー粉	大さじ1
みそ、ケチャップ	各大さじ1/2
だし汁	大さじ1
しょうが、にんにく	各1/2片分
サラダ油	大さじ1
とうもろこし	適量
ご飯	360g



A

【作り方】

- ①ゴーヤは半分に切って種、わたを除き、さらに縦半分に切り横3mm幅にきる。玉ねぎ、人参は大きめのみじん切りにする。とうもろこしはゆでて粒だけにしておく。しょうが、にんにくは、みじんきりにする。
- ②鍋に油としょうが、にんにくをいれ中火で熱し、かおりがでたらゴーヤ、玉ねぎ、人参をいれて混ぜ、ふたをして2分ほど蒸しながら炒める。
- ③ツナと塩を入れ、混ぜ炒める。
- ④カレー粉とAを入れ混ぜ、ふたをして弱火で5分煮る。
- ⑤出来上がったドライカレーをご飯にかけ、とうもろこしを散らす。

◎レタスと豚しゃぶサラダ

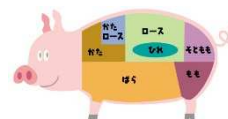
145Kcal 野菜量 1人 130g 塩分0.7g

☆豚肉のビタミンB1は疲労回復効果があります！



【材料】〈2人分〉

レタス	大3枚 (100g)
豚しゃぶしゃぶ用肉	100g
だし汁	適量
きゅうり	1/2 (50g)
ミニトマト	10個 (100g)
貝われ大根	1/5パック (10g)



A

白ねりごま	小さじ2
ポン酢しょうゆ	大さじ1
だし汁	小さじ1

【作り方】

- ①レタスは食べやすくちぎる。冷水にさらした後ざるにあげて水けをよくきる。きゅうりは縦半分に切り、斜め薄切りにする。トマトはヘタを取り1/4切る。貝われ大根は根元をとり3~4cm長さに切る。
- ②鍋にだし汁を入れ豚肉をゆでる。火が通ったらざるにあげて水けをきっておく。
- ③Aをよく混ぜる。
- ④野菜を器に盛り、②をかざり、貝われ大根をのせる。
- ⑤Aをかけてできあがり。

◎ゴーヤのあえもの3種



【共通の作り方】

- ①ゴーヤは縦半分に切り、中わたをとり、うすい半月切りにしさっとゆでる。ざるにあげ水けをきっておく。

★しょうが和え【材料】〈2人分〉

1人あたり:31Kcal

野菜量 50g 塩分0.4g

ゴーヤ 小1/2本(100g)

しょうが 1/3かけ(7g)

A { だし汁 50cc
酒 大さじ2/3
ポン酢しょうゆ 小さじ1と1/3
削り節 少々

【しょうが和え作り方】

- ②①とせんぎりにしたしょうがとAをあえ、器に盛り削り節をふる。

★酢みそあえ【材料】〈2人分〉

1人あたり:78Kcal

野菜量60g 塩分0.9g

ゴーヤ 小1/2本(100g)

とうもろこし(缶) 20g

生わかめ 10g

B { みそ・酢 各小さじ2
砂糖 小さじ1

【酢みそあえの作り方】

- ②とうもろこしはザルにあげ水気をきる。わかめはよく洗い水気をしぼり1cm幅に切る。
③①②をあわせ、まぜあわせたBであえ、器に盛る。

★梅肉あえ【材料】〈2人分〉

1人あたり:57Kcal

野菜量50g 塩分1.2g

ゴーヤ 小1/2本(100g)

鶏ささみ 1本

塩・こしょう 少々

酒 大さじ1

梅干し 1個

【梅肉あえの作り方】

- ②ささみは塩、こしょう、酒をふり耐熱皿にのせラップをかけレンジで1分半蒸す。粗熱がとれたら手でほぐす。梅干しは種を取り粗く刻む。
③ボウルに①②を入れ混ぜ合わせ器に盛る

◎ゴーヤ入りオムレツ

1個あたり:246Kcal 野菜量:175g 塩分:0.5g

【材料】〈2人分〉

ゴーヤ	100g
豚肉(バラ薄切り)	50g
こしょう	少々
キャベツ	150g
もやし	100g
豊後高だし(粉末)	小さじ1
卵	2個
油	小さじ1
かつおミニパック	1/2袋
青のり	少々
ポン酢	小さじ2



【作り方】

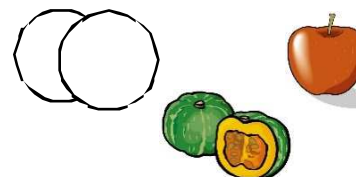
- ①ゴーヤは種をのぞき半月切りに薄くスライスする。
キャベツは千切りにする。もやしは洗って水気をきっておく。
豚肉は一口大に切り、こしょうをふります。
- ②熱したフライパンに油をひき、豚肉を中火で炒める。
次にゴーヤ、キャベツ、もやしを入れて炒める。
具がしんなりしてきたら「豊後高だし」を振り入れ、混ぜて一旦とりだしておく。
- ③別のフライパンに油をひき、卵を切るように混ぜ合わせて薄焼きにします。③の具材を手前におき、卵で包込みます。
- ④皿に盛り付けて、ポン酢をかけ、かつおミニパック、青のりをトッピングしてお召上がりください。

◎餃子の皮で簡単おやつ

8個あたり:349Kcal たんぱく質:5.3g 脂質:9.8g

【材料】〈8個分〉

餃子の皮	8枚
りんご	1/4個
砂糖	大さじ1
レモン汁	小さじ1
バター	10g
かぼちゃ	80g
レーズン	10g
油	大さじ1



【作り方】

- ①りんごの種や芯をとって、0.5~1cmほどに細かくきる。
- ②フライパンにバターを入れて弱火にかけ バターが溶けてきたらりんごを入れ炒める。
- ③りんごが温まったら砂糖とレモン汁を入れて絡めます。
- ④かぼちゃは皮をむいてレンジで蒸して潰します。
レーズンはみじん切りにしておきます。
- ⑤③と④を合わせて餃子の皮の真ん中に入れ、まわりに指で水をつけて半分に合わせてフォークで周りを押し模様をつけます。
- ⑥低温でじっくり焦げないように揚げれば完成です。