



## ゴーヤと豚肉のカレー炒め



野菜1人  
125g

### ★材料(2人分)★

○ゴーヤ(中)	1本
○豚こま切れ肉	150g
○カレー粉(顆粒状)	30～45g
○みりん	大さじ2
○塩・こしょう	少々
○ウスターソース	少々

### ◆ポイント

カレー粉は顆粒状のものが使いやすいです  
カレー粉や調味料はお好みで調整してくださいね

### ★作り方★

- ①ゴーヤを縦半分に切り、種とわたを取り、5mm幅くらいに切る。
- ②豚こま切れ肉を適当な大きさに切る。
- ③フライパンに油をひき、豚こま切れ肉を炒め、ゴーヤを加える。
- ④火が通ったら、みりんを入れカレー粉・塩・こしょう・ウスターソースをかけ、味がからんだら完成！

【①個人部門 考案:環境太郎さん】



とよあけ  
ヘルシーレシピ  
認定No. 51

第2次 とよあけ健康21計画

## ゴーヤのサラダ



野菜1人  
92.5g

### ★材料(2人分)★

- ・白ゴーヤ(中) 1/2本
- ・スライスハム 1袋
- ・プチトマト 6個
- ・貝割れ大根 少々
- ・マヨネーズ 適量
- ・塩 小さじ1

ここがポイント！

調味料はドレッシングを使う等、好みに応じて調整してください。  
白ゴーヤは苦みが少ないので、水にさらさなくてもよいです。

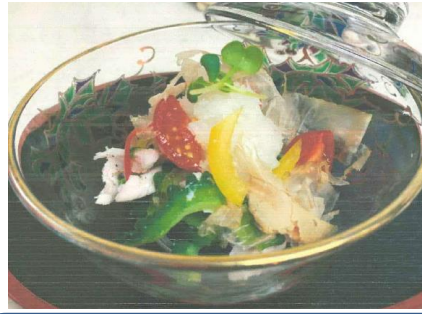
### ★作り方★

- ①白ゴーヤを半分に切り、種とワタを取り、スライスする。
- ②水に塩を入れて溶かし、白ゴーヤを入れて5～10分ほどさらし、水を切る。
- ③スライスハムを、3cm×5mmに切る。
- ④ボウルに白ゴーヤ・ハムを入れ、マヨネーズとよく和える。
- ⑤器に盛って、適当な大きさに切ったプチトマトと貝割れ大根を盛り付ける。

【(1)個人部門 考案:環境太郎さん】



## さっぱりゴーヤ和え



野菜1人  
200g

### ★材料(2人分)★

・ゴーヤ	1/2本
・食塩	大さじ1/2
・大根	1/4本
・かいわれ大根	5g
・ミニトマト	2個
・パプリカ	15g
・サラダチキン	1/2枚
・かつお節	適量
・黒こしょう	適量
・ポン酢	適量

### ★作り方★

- ①ゴーヤは縦半分に切り、種を除いて2～3mmの薄切りにする。  
塩を振ってもみ、しばらくおいてから、さっと茹で冷水にとり、水気を切る。
- ②大根は皮をむいてすりおろし、軽くしぼって水気を切る。
- ③かいわれ大根は根を落とす。
- ④ミニトマトは1/4にカットする。
- ⑤パプリカは1mmの薄切りにする。
- ⑥サラダチキンは一口大に手でほぐす。
- ⑦ボウルに①②⑤⑥を入れ、ポン酢と黒こしょうで和える。
- ⑧⑦を器に盛り、③④、かつお節を上飾りして完成。

【①個人部門 考案:愛知県立豊明高校 柴田大翔 さん】