

おうちでクッキング！！…ゴーヤ

夏休み号

「ゴーヤチャンプル」

- 1 ゴーヤはうすく切って塩をふっておく。(うすく切ってね！)
10分くらいしたら水で洗う。
- 2 豚肉うす切りをごま油で炒める。
- 3 ゴーヤを入れて塩コショウ、だしの元(小さじ2)を入れて炒める。
(塩コショウを多めにするのがポイント！)
- 4 たまご2～3個をどいて入れる。
- 5 さいごにもう一度ごま油をまわし入れてできあがり！！

「白ゴーヤのサラダ」

- 1 白ゴーヤをうすく切って塩をふっておく。5分くらいしたら洗う。
- 2 ゆで卵を作ってつぶしておく
- 3 ゆで卵とゴーヤをまぜてマヨネーズ大さじ4と塩コショウをする。
- 4 黒こしょう少しかけてもおいしいよ！できあがり！

ゆで卵のかわりにシーチキンでもおいしい！！

親子でつくってみてね！



ゴーヤには白と緑があるよ。
にかいけれど
食べると病気になるにくく
なるんだよ！！