

主菜 ゴーヤの和風ドライカレー

エネルギー 419kcal たんぱく質 18.2g 脂質 7.7g 糖質 64.3g 食物繊維 6.4g 塩分 1.0g

- ◆ 材料(2人分) ゴーヤ…3/4本(180g) サラダ油…大さじ1/2
 ご飯…150g×2人分 玉ねぎ…150g A { 水…100mL
 豚赤身ひき肉…150g めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ1
 カレー粉…大さじ1

◆ 作り方

- ① ゴーヤは縦半分に切って種とわたをとり、さらに縦半分にして薄切りにする。玉ねぎは粗みじん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、ひき肉、①を入れて炒める。Aを加えてさらに炒め、しんなりしたらカレー粉を入れて炒め合わせる。
- ③ 器にご飯と②を盛りつける。



主菜 ゴーヤと鶏肉の炒め物

エネルギー 134kcal たんぱく質 12.8g 脂質 5.8g 糖質 4.2g 食物繊維 3.2g 塩分 1.2g

- ◆ 材料(2人分) 鶏もも肉(皮・脂身を除く)…140g 酒…大さじ1
 ゴーヤ…1本(240g) 青じそ…10枚 A { 鶏ガラスープの素…小さじ1
 ごま油…小さじ1 塩…1mLスプーン1/2(0.6g)
 こしょう…少々
 白いりごま…小さじ1

◆ 作り方

- ① 鶏肉は一口大に切る。
- ② ゴーヤは縦半分に切って種とわたをとり、3~4mm幅に切る。
- ③ 青じそはせん切りにする。
- ④ フライパンにごま油を熱し、①を入れて両面を焼く。②を加えて炒め、しんなりしたらA、③を入れ、軽く炒める。
- ⑤ 器に盛りつけ、ごまをふる。



主菜 ゴーヤと卵の炒め物

エネルギー 135kcal たんぱく質 7.5g 脂質 8.7g 糖質 5.4g 食物繊維 2.6g 塩分 1.1g

- ◆ 材料(2人分)
 ゴーヤ…1本(240g)
 溶き卵…Mサイズ2個分
 ごま油…小さじ2
 めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ1
 かつお節…1袋(2.5g)

◆ 作り方

- ① ゴーヤは縦半分に切って種とわたをとり、3~4mm幅に切る。
- ② フライパンに油を熱し、①を入れしんなりするまで炒める。ゴーヤを端に寄せ、空いたところに溶き卵を流し入れて炒り卵にし、全体を炒め合わせる。めんつゆ、かつお節を加え、混ぜ合わせる。



副菜 ゴーヤのジョン

エネルギー 80kcal たんぱく質 2.2g 脂質 5.2g 糖質 5.1g 食物繊維 1.5g 塩分 0.4g

- ◆ 材料(2人分)
 ゴーヤ…1/2本(120g)
 小麦粉…大さじ1
 溶き卵…Mサイズ1/2個分
 サラダ油…小さじ2
 A { 酢…大さじ1/2
 しょうゆ…小さじ1/2
 豆板醤…小さじ1/4

◆ 作り方

- ① ゴーヤは1cm幅の輪切りにし、スプーンで種とわたを除去。
- ② 小麦粉、溶き卵の順にくぐらせる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を入れふたをする。きつね色になるまで、両面を焼く。
- ④ 混ぜ合わせたAを添える。



副菜 ゴーヤのマヨネーズ炒め

エネルギー 41kcal たんぱく質 0.5g 脂質 3.6g 糖質 1.2g 食物繊維 1.3g 塩分 0.2g

- ◆ 材料(2人分)
 ゴーヤ…1/2本(120g)
 サラダ油…小さじ1/2
 A { マヨネーズ…大さじ1/2
 めんつゆ…小さじ1/2

◆ 作り方

- ① ゴーヤは縦半分に切って種とわたをとり、3~4mm幅に切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①を炒める。しんなりしたらAを加え、混ぜ合わせてなじませる。



副菜 ゴーヤのみそ汁

エネルギー 42kcal たんぱく質 1.4g 脂質 2.5g 糖質 3.0g 食物繊維 1.7g 塩分 0.8g

- ◆ 材料(2人分)
 ゴーヤ…1/2本(120g)
 ごま油…小さじ1
 長ねぎ…10g
 水…300mL
 粉末だしの素(食塩無添加)…1/2本(25g)
 みそ…小さじ2 ※「素材力」本かつおだし(理研ビズ)

◆ 作り方

- ① ゴーヤは縦半分に切って種とわたをとり、2mm幅に切る。
- ② 長ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋にごま油を熱して①を炒める。水、だしの素を加えてひと煮立ちさせ、②を加え、みそを溶き入れる。



副菜 ゴーヤとツナのサラダ

エネルギー 43kcal たんぱく質 3.5g 脂質 1.8g 糖質 2.4g 食物繊維 1.6g 塩分 0.5g



◆ 材料(2人分)

ゴーヤ…1/2本(120g)
玉ねぎ…40g
ツナ缶(ノオイル、食塩無添加)
…1/2缶(35g)
A { ハーフマヨネーズ…小さじ2
塩…1mLスプーン1/2(0.6g)

◆ 作り方

- ① ゴーヤは縦半分に切って種とわたをとり、2mm幅に切る。さっとゆでて、水にさらす。玉ねぎは薄切りにし、水にさらす。
- ② ツナ缶は汁を切る。
- ③ ボウルにAを入れて混ぜ、水気をよくしぼった①、②を加えて混ぜる。

副菜 ゴーヤの白和え

エネルギー 58kcal たんぱく質 3.3g 脂質 3.0g 糖質 3.5g 食物繊維 2.2g 塩分 0.4g



◆ 材料(2人分)

ゴーヤ…1/2本(120g)
絹ごし豆腐
…小1/2パック(75g)
A { 白すりごま…小さじ2
砂糖…小さじ1
みそ…小さじ1

◆ 作り方

- ① 豆腐は厚手のペーパータオルに包み、上に重しをのせて水切りをする。
- ② ゴーヤは縦半分に切って種とわたをとり、2mm幅に切る。さっとゆでて、水にさらす。
- ③ ボウルにAを入れて軽く混ぜ、①を加えてよく混ぜる。水気をよくしぼった②を加えて混ぜる。

副菜 ゴーヤのごま和え

エネルギー 49kcal たんぱく質 1.4g 脂質 3.4g 糖質 2.2g 食物繊維 1.9g 塩分 0.4g



◆ 材料(2人分)

ゴーヤ…1/2本(120g)
A { 白すりごま…大さじ1
しょうゆ…小さじ1
砂糖…小さじ1/2
ごま油…小さじ1/2

◆ 作り方

- ① ゴーヤは縦半分に切って種とわたをとり、2mm幅に切る。さっとゆでて、水にさらす。
- ② ボウルにAを入れて混ぜ、水気をよくしぼった①を加えてよく混ぜる。

副菜 ゴーヤの塩昆布和え

エネルギー 31kcal たんぱく質 1.0g 脂質 2.0g 糖質 1.6g 食物繊維 1.5g 塩分 0.4g



◆ 材料(2人分)

ゴーヤ…1/2本(120g)
減塩塩昆布…5g
ごま油…小さじ1

◆ 作り方

- ① ゴーヤは縦半分に切って種とわたをとり、2mm幅に切る。さっとゆでて、水にさらす。
- ② ボウルに水気をよくしぼった①を入れ、塩昆布、ごま油を加えて混ぜる。

副菜 ゴーヤの佃煮風

エネルギー 40kcal たんぱく質 1.2g 脂質 0.8g 糖質 5.5g 食物繊維 1.5g 塩分 0.4g



◆ 材料(2人分)

ゴーヤ…1/2本(120g)
A { 水…200mL
みりん…大さじ1/2
しょうゆ…小さじ1
砂糖…大さじ1/2
白すりごま…小さじ1
かつお節…1/2袋(1.3g)

◆ 作り方

- ① ゴーヤは縦半分に切って種とわたをとり、1cm幅に切る。
- ② 鍋にA、①を入れて火にかけ、煮汁がほとんど無くなるまで煮含める。
- ③ すりごま、かつお節を加えて混ぜる。

副菜 ゴーヤのピクルス

エネルギー 31kcal たんぱく質 0.4g 脂質 0.1g 糖質 5.9g 食物繊維 1.3g 塩分 0.7g



◆ 材料(2人分)

ゴーヤ…1/2本(120g)
A { 水…100mL
酢…50mL
砂糖…大さじ1
塩…小さじ1/4
粒こしょう…適宜
ローリエ…適宜

◆ 作り方

- ① ゴーヤは縦半分に切って種とわたをとり、5mm幅に切る。
- ② 鍋にAを入れて煮立たせる。①を入れてひと煮立ちさせ、火を止める。しばらくおいて、味をなじませる。