

[ワタも種も丸ごと使う] 苦くない!ゴーヤチップス



エコ・クッキング・ポイント

- ゴーヤのワタや種は果肉よりも栄養分が豊富！捨てるなんてもったいない！食べてごみ削減。

ごみ  
減量

材料 4~5 人分 (ゴーヤ 1 本分)

ゴーヤ	1 本
〈調味料〉	
しょう油	大さじ 2.5
砂糖	大さじ 4~5 (甘めです)
みりん	大さじ 1
白いりゴマ	大さじ 3
揚げ油	適量
片栗粉	適量

作り方

- ① ゴーヤは 3mm くらいに切って袋に入れ、片栗粉を加え、全体にまぶすように混ぜ合わせる。  
\*切る時、種が硬いようなら、種だけを取り除く。
- ② フライパンに油を多めに入れ、天ぷらと同じくらいの温度で、①のゴーヤをからっと揚げ焼きし、油を切る。
- ③ フライパンに調味料を入れて加熱し、ふつふつしてきたら②の揚げたゴーヤを入れ、全体に調味料をからめ、白ゴマを加え、さっくりと混ぜ合わせればできあがり。

つくってみました!

砂糖醤油やゴマの味が強く、ゴーヤレシピの中では、一番苦みが少なく感じられるかな、と思いました。