

～「ゴーヤの種とワタ」の使い切りレシピ～

ゴーヤの種とワタのピカタ



材 料(2人分)

ゴーヤの種とワタ…1本分 サラダ油……大さじ1
卵……………1個 ケチャップ…小さじ2
塩、こしょう……少々 マヨネーズ…小さじ1

作り方

- ① ゴーヤの種とワタは適当な大きさにちぎる。
- ② ボウルに卵を溶きほぐし、塩、こしょうを加え、①をからめる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を焼く。全体に焼き色がついたら、残った②の卵液にからめては焼くを繰り返す。
- ④ 皿に盛り、ケチャップとマヨネーズを添える。

ひとくち×モ

- ゴーヤの種とワタは、卵をからめてピカタにするとふわふわの食感が楽しい一品になる。
- 苦味が少なく子どもでも食べやすい。

たるるポイント!



- 捨てるのが当たり前と思い込んでいるゴーヤのワタと種を主な材料としたレシピだね。
- かぼちゃのワタと種も食べられるので、作り方を調べてチャレンジしてね!