

本紙はご自由にお持ち帰り下さい



夏の大大で日常的に食べるご飯のおかず。粉を練ったものをかけることから「こねり」の名がつけました。とろみをつけるとゴーヤの苦味が穏やかになります。

■材料（4人分）

ゴーヤ	2本	ナス	3本
味噌	適宜	だし汁	1カップ
砂糖	適宜	小麦粉	適宜
サラダ油	適宜		

■作り方

- ①ナスは縦半分に切って2mm厚の斜め切りにし、水に浸してアクを抜く。
 - ②ゴーヤも縦半分に切る。種を取り除き、2mm厚の斜め切りにして、熱湯に通す。
 - ③味噌をだし汁1/2カップで溶き、砂糖を合わせておく。
 - ④鍋に油を熱し、①と②を入れて炒める。油がまわったら③を加えて味をつける。
 - ⑤小麦粉を残りのだし汁1/2カップで溶き、煮立った④に溶き流す。
- ※じゃこ・ピーマン・カボチャなどをお好みで加えるのもおすすめ！

2-2



本紙はご自由にお持ち帰り下さい



夏の大大で日常的に食べるご飯のおかず。粉を練ったものをかけることから「こねり」の名がつけました。とろみをつけるとゴーヤの苦味が穏やかになります。

■材料（4人分）

ゴーヤ	2本	ナス	3本
味噌	適宜	だし汁	1カップ
砂糖	適宜	小麦粉	適宜
サラダ油	適宜		

■作り方

- ①ナスは縦半分に切って2mm厚の斜め切りにし、水に浸してアクを抜く。
 - ②ゴーヤも縦半分に切る。種を取り除き、2mm厚の斜め切りにして、熱湯に通す。
 - ③味噌をだし汁1/2カップで溶き、砂糖を合わせておく。
 - ④鍋に油を熱し、①と②を入れて炒める。油がまわったら③を加えて味をつける。
 - ⑤小麦粉を残りのだし汁1/2カップで溶き、煮立った④に溶き流す。
- ※じゃこ・ピーマン・カボチャなどをお好みで加えるのもおすすめ！

2-2



本紙はご自由にお持ち帰り下さい



夏の大大で日常的に食べるご飯のおかず。粉を練ったものをかけることから「こねり」の名がつけました。とろみをつけるとゴーヤの苦味が穏やかになります。

■材料（4人分）

ゴーヤ	2本	ナス	3本
味噌	適宜	だし汁	1カップ
砂糖	適宜	小麦粉	適宜
サラダ油	適宜		

■作り方

- ①ナスは縦半分に切って2mm厚の斜め切りにし、水に浸してアクを抜く。
 - ②ゴーヤも縦半分に切る。種を取り除き、2mm厚の斜め切りにして、熱湯に通す。
 - ③味噌をだし汁1/2カップで溶き、砂糖を合わせておく。
 - ④鍋に油を熱し、①と②を入れて炒める。油がまわったら③を加えて味をつける。
 - ⑤小麦粉を残りのだし汁1/2カップで溶き、煮立った④に溶き流す。
- ※じゃこ・ピーマン・カボチャなどをお好みで加えるのもおすすめ！

2-2



本紙はご自由にお持ち帰り下さい



夏の大大で日常的に食べるご飯のおかず。粉を練ったものをかけることから「こねり」の名がつけました。とろみをつけるとゴーヤの苦味が穏やかになります。

■材料（4人分）

ゴーヤ	2本	ナス	3本
味噌	適宜	だし汁	1カップ
砂糖	適宜	小麦粉	適宜
サラダ油	適宜		

■作り方

- ①ナスは縦半分に切って2mm厚の斜め切りにし、水に浸してアクを抜く。
 - ②ゴーヤも縦半分に切る。種を取り除き、2mm厚の斜め切りにして、熱湯に通す。
 - ③味噌をだし汁1/2カップで溶き、砂糖を合わせておく。
 - ④鍋に油を熱し、①と②を入れて炒める。油がまわったら③を加えて味をつける。
 - ⑤小麦粉を残りのだし汁1/2カップで溶き、煮立った④に溶き流す。
- ※じゃこ・ピーマン・カボチャなどをお好みで加えるのもおすすめ！

2-2

