



ゴーヤまるごとチップス

那須 麻華 さん

大学生

C 野菜や果物の皮・葉・芯等の端材を使う

材料 (2人分)

ゴーヤ1本(250g)
オリーブオイル 20g
パルメザンチーズ 6g
塩コショウ 少々
青のり 少々

調理方法

- ①ゴーヤを出来るだけ薄く輪切りにする。
(ワタや種は取り除かない)
- ②熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、
ゴーヤを1枚1枚丁寧に揚げ焼きにする。
- ③火が通ったら皿に移し、塩コショウ、パルメザンチーズ、
青のりをかけて混ぜ合わせ完成。



食品ロス削減ポイント

宮崎県の特産品であるゴーヤ。ビタミンCが多く含まれ、油で調理することによって栄養が溶け出さず効率よく摂取できます。ワタや種を取らずに丸ごと使って栄養満点・簡単・おいしい食品ロスなしレシピを作りました!