



～ゴーヤの種がおつまみに！～

ゴーヤの種のソテー（チーズ風味）



材 料

- ・ ゴーヤの種
- ・ 粉チーズ



POINT

少し苦味を感じますが、暑い夏、ビールのおつまみにピッタリ。
今まで捨てていた事を後悔しています。

作 り 方

- 1 ゴーヤを切り、中心部の種とわたをスプーンでかき出す。
- 2 手で少しほぐしてフライパンで弱火でゆっくり炒める。
- 3 粉チーズをふりかけました。



「MIYA もったいないレシピ」とは…

もった
ない
レシピ

食品ロス削減につながる料理レシピです。

例えば…

- ・ 普段何気なく捨てたり、余りがちな食材を使ったもの（食材の皮、葉、茎、芯、種、骨、アラなど）
- ・ ごみを出さない工夫がされたもの

大切な食材を無駄なく食べ切り、環境や家庭に優しい行動にスイッチしましょう。