



～ゴーヤの種がおつまみに！～

## ゴーヤの種のソテー（塩味）



### 材 料

- ・ ゴーヤの種
- ・ 塩



### POINT

若干苦味を感じますが、ポリポリした食感が後をひきます。ソテー後にかける味つけは色々アレンジできると思います。（粉チーズ、刻みのり、たらこ和えなど）

### 作 り 方

- 1 ゴーヤを切り、中から種とわたをスプーンでかき出す。
- 2 手で軽くほぐしてフライパンに入れ弱火でゆっくりソテーする。



### 「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。