Recipe

ハピベジ
ぶんきょう Happy Vegetable 大作戦

ゴーヤとベーコンのチーズ焼き

材料（４人分）

ゴーヤ	１本
ベーコン	２枚
溶けるチーズ	３枚
サラダ油	小さじ１

《１人分の栄養価》
エネルギー　108kcal　　塩分　0.6g

作り方

1　ゴーヤは縦半分に切ってからワタをとり、3mm 程度にスライスし、塩でもんでから水にさらす。

2　ベーコンを 1cm 幅に切る。

3　フライパンにサラダ油をひき、ベーコン、ゴーヤを軽く炒める。

4　アルミホイルに３をのせ、溶けるチーズをちぎってのせる。

5　オーブントースターでチーズに焦げ目がつくまで焼く。

対象：ゴーヤが苦手な
お子様向け

Cooking Point

ベーコン、チーズと組みあわせてゴーヤを食べやすくしました。
パンにのせて焼いても美味しいです。
サラダ油をバターやオリーブオイルに変えても美味しいです。
ゴーヤをベーコン、チーズと一緒にすることで、食べやすくしました。