

# 家

おいしい食事と  
ネコが元気のもと  
大地真央

□ IE no HIKARI



食と農から  
始まる。  
JAグループの  
ファミリー・  
マガジン

# 光



鉢植えで  
ブドウを育てよう

辛みが地域を  
盛り上げる

8  
August  
2026

特集 わたしに  
ちようどいいに  
スマホライフ

家の光 大正14年6月27日第三種郵便物承認 令和8年8月1日発行 毎月1回1日発行 第102巻第8号

おすすめ

# 家の光レシピ

## 塩もみゴーヤーのおかずサラダ

～ マヨネーズに卵黄をプラス 濃厚なドレッシングがまとめ役に ～

<調理> ●きじまりゅうた 『家の光』2026年8月号「家の光料理カード」掲載

### 材料(2～3人分)

牛切り落とし肉……………100g  
 ゴーヤー……………1本(300g)  
 トマト……………1個(150g)  
 卵……………2個

A [ マヨネーズ……………大さじ3  
 酢……………大さじ1/2

B [ 砂糖……………小さじ1  
 塩……………少々

C [ しょうゆ……………大さじ1  
 砂糖・みりん……………各大さじ1/2

塩 サラダ油

### 作り方

- ①ゴーヤーは縦半分に切って種とわたを除き、2～3mm厚さに切る。塩小さじ1/2でもみ、10分ほどおく。さっと洗って水けをよく絞り、ボウルに入れる。トマトは8等分のくし形に切る。
- ②卵1個は卵黄と卵白に分ける。ボウルにAを混ぜて卵黄1個分を加え、さらにかかるく混ぜてマヨネーズドレッシングを作る。別のボウルに残りの卵と卵白、Bを加えて溶き混ぜる。
- ③フライパンに油大さじ1/2を中火で熱し、②の溶き卵を流し入れ、半熟状態になったら①のボウルに加える。同じフライパンで牛肉を炒め、肉に火が通ったらCを加え、汁けが少なくなるまで炒めて同じボウルに入れる。
- ④ボウルの具材をざっと混ぜ、トマトを加えてあえる。器に盛り、マヨネーズドレッシングをかける。

