

キッチンGAMA



旬の味(夏)
シリーズ

☆旬の味レシピ(夏)☆

ゴーヤのお浸し

【材料】2人分



ゴーヤ	1/2本
塩	小さじ1/2
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1/2
ごま油	小さじ1
かつおぶし	適量

【作り方】

- ①ゴーヤは縦半分に切ってスプーンで種と綿を取り、薄切りにする。
塩小さじ1/2を振って全体をなじませ、しばらく置く。
- ②鍋に湯を沸かし水気をよく絞ったゴーヤを入れ、再び沸騰したらザルに取り水にさらし固く絞る。
- ③ボウルに水気を絞ったゴーヤ、めんつゆ、ごま油を入れて和え、冷蔵庫で冷やす。
- ④器に盛り、好みでかつおぶしをかけて出来上がり。

【管理栄養士のワンポイント】

ゴーヤはビタミンC、カリウム、カルシウム、マグネシウムなどが豊富。また、苦味成分は胃液の分泌を促し、食欲を増進させるので夏バテ防止効果が期待できます。苦味をやわらげるには、種・綿を丁寧に取り、塩もみ後、熱湯で茹でる下処理をするのがおすすめです。

【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	塩分
30 kcal	1.5g	8mg	0.4mg	0.5g



蒲郡市 健康推進課(保健センター)
TEL0533-67-1151
蒲郡市健康化政策全庁的推進プロジェクト

