

キッチンGAMA



旬の味(夏)
シリーズ

☆旬の味レシピ(夏)☆ ゴーヤとツナのサラダ

【材料】2人分



ゴーヤ	1/2 本
塩	小さじ 1/2
ツナ缶	1/2 缶
玉ねぎ	1/4 個
マヨネーズ	大さじ 1弱
ポン酢	小さじ 1

【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水気を絞る。
- ③玉ねぎは薄切りにし、しばらく水でさらし、水気を絞る。
- ④ボウルにゴーヤ、玉ねぎ、ツナを入れマヨネーズ、ポン酢と和える。

【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
102 kcal	4.1g	14mg	0.4mg	0.5g



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

