



たじみの野菜



夏野菜料理レシピ 8月

夏野菜はみずみずしく、ほてったカラダを冷やしてくれます。日本の「湿度が高く・蒸し暑い」夏には、太陽の光をいっぱい浴びたビタミン類の豊富な夏野菜で乗り切りましょう。

～ ゴーヤ ～

ゴーヤにはビタミンCが特に豊富で、ゴーヤ1本に対しレモン2個分のビタミンCを含み、また、加熱しても破壊されにくいのが特徴です。カロテン、ビタミンB1、ミネラル、不溶性食物繊維が豊富に含まれています。また、ゴーヤにはカリウムの含有量も多いため、塩分過多になる夏の食事には非常に効果的です。

ゴーヤと豚肉の味噌炒め

< 材 料 4人分 >

ゴーヤ	1本	
豚肉	200g	
ごま油	大さじ1	
A	味噌	大さじ2
	砂糖	小さじ1
	酒	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1

< 作り方 >

- ① ゴーヤは縦半分に切って種を取って、薄切りにする。塩を振りかけてもんでおく。
- ② フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒め、豚肉の色が変わったら、ゴーヤを加えてよく炒める。
- ③ 最後に合わせた調味料Aを加えて味が絡むように炒める。



ゴーヤサラダ

< 材 料 4人分 >

ゴーヤ	1本
ツナ缶(水煮)	1缶
玉ねぎ	1/2個
塩	小さじ1/3
マヨネーズ	大さじ2
レモン汁	小さじ1

< 作り方 >

- ① ゴーヤは縦半分に切って種を取って、薄切りにする。塩を振りかけてもんでおく。鍋に湯をわかしゴーヤを入れ再び沸騰したらザルに取る。すぐに水にさらして、固くしぼっておく。
- ② 玉ねぎは薄切りにして10分程水にさらざるにあげたら手でよくしぼる。
- ③ ボールにゴーヤ、玉ねぎ、ほぐしたツナを入れマヨネーズ、レモン汁と合える。味を見て足りなければ塩コショウする。

一人当たりの栄養量

	エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	食物繊維	塩 分
ゴーヤと豚の味噌炒め	164kcal	12.3g	9.7g	21mg	1.6g	1.4g
ゴーヤサラダ	64kcal	4.8g	3.4g	21mg	1.3g	0.7g