



夏野菜料理レシピ

8月

野菜を1日350gとろう!

夏野菜はみずみずしく、ほてった体を冷やしてくれます。多治見の「湿度が高く蒸し暑い」夏は、太陽の光をいっぱい浴びたビタミン類の豊富な夏野菜をたくさんとって乗りきりましょう。

～ ゴーヤ ～

ゴーヤはビタミンCが豊富で、風邪の予防や皮膚の粘膜を整える作用があります。カロテン、ビタミンB1、ミネラル、不溶性食物繊維も豊富に含まれています。またカリウムの含有量も多く、体内の塩分調整の働きがあるので、塩分過多になる夏の食事には非常に効果的です。



ゴーヤと豚肉のピリ辛炒め

< 材 料 4人分 >

ゴーヤ	1本	
玉ねぎ	1/2個	
豚肉薄切り	100g	
ごま油	大さじ1	
A	豆板醤	小さじ1弱
	味噌	大さじ1弱
	酒	大さじ2
	みりん	小さじ2
	砂糖	小さじ2

< 作り方 >

- ① ゴーヤは縦半分に切り、ワタと種をとって5mm厚さに切り、塩少々をふってもんでおく。玉ねぎは皮をむいて5mm厚さに切る。
- ② 豚肉は2cm長さに切る。
- ③ フライパンにごま油を入れて熱し、玉ねぎを入れて炒め、しんなりしたらゴーヤを入れて炒める。野菜を横によけて、豚肉の色が変わるまで炒める。
- ④ Aを合わせて入れて全体にからめる。

1人分約70gの野菜がとれます

ゴーヤのさっぱりサラダ

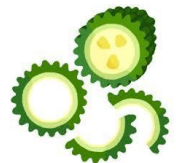
< 材 料 4人分 >

ゴーヤ	1本	
玉ねぎ	1/2個	
ツナ缶	小1缶	
B	酢	大さじ2
	しょうゆ	小さじ2
	砂糖	小さじ1
花かつおパック	小1袋	

< 作り方 >

- ① ゴーヤは縦半分に切ってワタと種を取って、薄切りにし、塩を振ってもんでおく。
- ② 鍋に湯を沸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。
- ③ 玉ねぎは薄切りにして10分程水にさらしザルにあげて手でよくしぼる。
- ④ Bの調味料を合わせ、ゴーヤ、玉ねぎ、ツナ缶、花かつおと合わせ、全体に混ぜる。

1人分約70gの野菜がとれます



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
ゴーヤと豚肉の炒め	123kcal	6.7g	5.9g	21mg	1.8g	0.8g
ゴーヤのサラダ	81kcal	4.7g	4.2g	13mg	1.6g	0.6g