



1日350gとろう!

野菜料理レシピ 9月

簡単!時短!



ゴーヤは6~9月がおいしい時期です。ニガウリと呼ばれ、独特の苦みがあるのが特徴です。この苦み成分はモルデシンといい、胃液の分泌を促して食欲を増進させるだけでなく、肝機能を高め、血糖値の改善にも効果があります。ビタミンCやミネラル類が豊富なので、夏バテ予防にぴったりですね。

ゴーヤのチーズガレット



<材料2人分>

ゴーヤ	1本
じゃがいも	1/2個
ハーフベーコン	2枚
卵	1個
「ピザ用チーズ	30g
A 片栗粉	大さじ3
鶏ガラスープの素	小さじ1
「こしょう	少々
オリーブ油	大さじ1/2

<<作り方>>

- ①ゴーヤは縦半分に切って、スプーンで種とワタを取り出し薄切りにし水にさらす。ベーコンは短冊切りにする。じゃがいもは千切りにする。
- ②①のゴーヤの水気をよく切り、耐熱容器に入れ600Wの電子レンジで1分加熱する。
- ③ボウルに②のゴーヤ、じゃがいも、ベーコン、溶き卵、Aを入れよく混ぜる。
- ④フライパンにオリーブ油を中火で熱し、③を流し入れて平らに広げる。蓋をして弱~中火で3分ほど焼く。裏返して中火でさらに2分ほど焼く。

ゴーヤの肉詰め



<材料2人分>

ゴーヤ	1本
豚ひき肉	120g
ねぎ	1/3本
「片栗粉	小さじ1
A にんにく、しょうが	お好みで
「塩こしょう	少々
「しょうゆ	大さじ1
B みりん	大さじ1
「酒	大さじ1
ごま油	大さじ1/2

<<作り方>>

- ①ゴーヤは1cmほどの厚さに切り、種とワタをくりぬく。片栗粉をまんべんなくまぶす。
- ②ボウルにひき肉、みじん切りにしたねぎ、Aを入れ、粘り気が出るまで混ぜ、①のゴーヤに詰める。
- ③フライパンにごま油を熱し、②を並べ入れる。片面焼けたらひっくり返し、両面こんがり焼く。
- ④水を加えて蓋をして5分ほど蒸し焼きにする。
- ⑤中まで火が通ったら、Bの合わせ調味料を加え炒め絡める。

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	食塩相当量
ゴーヤのチーズガレット	231kcal	11.1g	12.4g	122mg	5.4g	1.6g
ゴーヤの肉詰め	208kcal	12.3g	13.7g	24mg	2.3g	1.6g