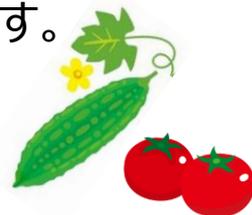




ジメジメした梅雨に入りましたが、皆さん如何お過ごしでしょうか？  
天候によって気温差が大きく、体調管理が難しい時期ですが、梅雨明け後の「猛暑」に耐えられるよう、食生活に気を配っていききたいですね。  
旬の食材を使用し、簡単に作れて、栄養満点のレシピを紹介する「栄養課だより」の第10号は、ちょっと大人の食材「ゴーヤ（にがうり）」に注目してみました。

## ☆苦味の強い「ゴーヤ」は、良薬口に苦し!?

ゴーヤ特有の苦味が「いい仕事」をしているみたいなんです！この苦味成分は「モルデシン」と言い、胃腸の粘膜を保護したり食欲増進の効果があります。夏場の体調管理に効果がありそうですね。さらに、眼に良い栄養素として抗酸化作用の強い「ビタミンC」も多く含んでいます。ゴーヤに含まれるビタミンCは加熱に強く、チャンプルなどの炒め物にも向いていますので、「眼の病気の予防」効果が期待できます。



## ☆オススメレシピ「ゴーヤとトマトのおかか和え」



### ●材料(4人分)

- |                  |             |
|------------------|-------------|
| ゴーヤ……………1本       | かつお節……………2g |
| トマト……………1/2個     | 塩……………少々    |
| ☆ごま油……………おおさじ1/2 |             |
| ☆しょうゆ……………おおさじ1  |             |

### ●作り方

- ①ゴーヤは縦に切り、種とワタを取り除いてスライスし、塩少々を振っておく。
- ②トマトは食べやすい大きさに切り、種を除く。
- ③鍋にお湯を沸かし、ゴーヤを1～2分ゆでて冷水に取り、ざるに上げ水気を切る。
- ④ボールに2、3、☆、かつお節の半量を入れ、和える。
- ⑤皿に盛り、残りのかつお節を盛り付ける。  
\*お好みで「おろし生姜」「おろしにんにく」を入れるのもお勧めです。

### 栄養成分値 (1人分)

たんぱく質……………1.1g
脂質……………1.6g
炭水化物……………3.1g
塩分……………0.7g

29kcal

調理時間 (目安)

約10分

難易度

やさしい ★★★★★