

もっと**野菜**を食べよう
1日350g以上目標

ゴーヤ

ー苦み成分で夏バテ予防ー

別名：にがうり

加熱しても壊れないビタミンCを豊富に含んでいて、風邪の予防や疲労回復、肌荒れに効果的です。

筋肉の収縮を調整するカリウムも多く含んでいます。

ゴーヤの苦み成分「モルデシン」という成分は、胃腸の粘膜を保護したり食欲を増進する効果があるそうです。

油との相性がいいので、肉や豆腐などと一緒に炒めてたっぷり摂りましょう。

<料理のポイント>

苦みが苦手なら、種と綿を取り除くとき、白っぽい部分をきれいにそぎ落とすようにとり、塩もみして熱湯をかけると抜けます。





ゴーヤのしそ和え

材料 (2人分)

ゴーヤ 100g

梅干しのしそ 20g

作り方

- ① ゴーヤは縦2つに切り、中綿と種を取り除いて薄く切る。
- ② しそは粗く刻む。
- ③ ゴーヤとしそを和える。

※味をなじませるために、
少し時間を置いてください。



メインの
野菜

ゴーヤ

BITTER-MELON



栄養量(1人分) » エネルギー 12kcal, タンパク質 0.6g, 脂質 0.1g, カルシウム 14mg, 鉄 0.3mg, 塩分 2.2g

レシピ提供: 天草市食生活改善推進員協議会