



からだにうれしい
レシピ

7

July

ゴーヤ

~ Bitter gourd ~

調理例

ツナとゴーヤのピリ辛中華和え

材料 (2人分)

- ゴーヤ…1/2本 ○ツナ缶(オイル漬け)…1缶 ○塩…少々
- A { ○砂糖…小さじ1/2 ○酢…大さじ1 ○しょうゆ…大さじ1/2
○ごま油…大さじ1/2 ○唐辛子…小さじ1

作り方

- 01 ゴーヤは、縦に半分にカットし、中の種とわたを取り除く。細くカットし、塩をかけて揉み込み、そのまま5分ほど置いておく。
- 02 Aの調味料を混ぜ合わせ、そこに01のゴーヤを入れる。
- 03 02にツナを入れ、よく混ぜ合わせたら、完成!



健康ポイント ▶ 夏バテ予防にぴったりの野菜

- ビタミンCは、体内でコラーゲンを作る酵素の活性を保つ。
- ビタミンEが、高い抗酸化作用を持っているため、積極的に摂取。
- 食物繊維で、便通をよくしたり腸内環境の改善にも役立つ。