



旬彩×減塩レシピ

ゴーヤの塩昆布マヨネーズ和え

今回は旬のゴーヤを使った、夏にぴったりなレシピをご紹介します。



一人前

材 料

ゴーヤ	1/4本	50g	塩昆布	2.5g
			マヨネーズ	大さじ1/2 7g

作り方

- ①ゴーヤは縦半分切ってスプーンで種とわたを除き、5mmの厚さに切る。
- ②鍋にお湯を沸かしゴーヤを30秒茹で、ザルにあげる。
- ③ゴーヤの粗熱がとれたらキッチンペーパーで水気をとって、塩昆布・マヨネーズと和えて完成。



栄養価

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食物繊維	カリウム	食塩相当量
59kcal	1g	5.4g	3.1g	1.6g	176mg	0.6g

レシピポイント

*旬のゴーヤ

ゴーヤは6月～8月が旬の野菜です。ゴーヤやナス、トマトなどの夏が旬の野菜は水分を多く含みます。さらにゴーヤはカリウムも多く含むので、夏場汗をかいて失った水分やミネラルを摂取することができます。

*苦味を抑える工夫

ゴーヤは苦味が特徴ですが、苦手な方も多いと思います。茹でると苦味が和らぐので、今回は茹でる工程を入れていますが、苦味を楽しみたい方はそのままでもokです。さらにマヨネーズで、よりマイルドに仕上げました。作ってから少し冷蔵庫で休ませると、味がなじんでより美味しく召し上がれます。

管理栄養士からの一口メモ

ゴーヤの苦み成分の一つに“モモルディシン”というものがあります。モモルディシンには、胃液の分泌促進や食欲増進などの健胃効果があるとされているおり、“夏バテで食欲が落ちている”“疲れで胃が弱っている”なんて時にもゴーヤはおすすめな食材です。ゴーヤを食べて、暑い夏を乗り切りましょう♪

