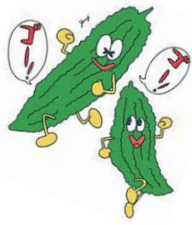


開チャンねる



旬の野菜を使った美味しいレシピ

今回のテーマは

～ ゴーヤ ～



材料 (2人前)

ゴーヤ(100グラム)	1/2本
(A)塩	小さじ1/2
(A)砂糖	小さじ2
お湯(ゆで用)	適量
冷水(さらす用)	適量
ツナ缶	1缶
(B)ごま油	大さじ1
(B)ポン酢	大さじ1
(B)かつお節	3グラム
(B)白いりごま	大さじ1/2



箸が止まらない! 無限ゴーヤ



調理時間: 15分

費用目安: 200円前後



作り方

1. ゴーヤはヘタを切り落とし、スプーンでわたを取り除き、薄切りにします。
2. ボウルに入れ、(A)を加えて揉みこみ、水気を絞ります。
3. お湯を沸騰させた鍋に2を入れて10秒ほど茹で、お湯を切ります。冷水にさらして粗熱を取り、水気を切ります。
4. 別のボウルに3、ツナ油漬け、(B)を入れて和えます。全体に味がなじんだら器に盛り付けて完成です。

Kurashiru より引用

ゴーヤは食べ過ぎには注意が必要?

さまざまな栄養が豊富に含まれるゴーヤだが、食べ過ぎには注意したい。これは、食べ過ぎる事で胃痛や下痢、腹痛などの消化器症状が現れることがあるからです。前述したモモルデシンという栄養素は過剰に摂取すると、胃液が分泌されすぎてしまうため、胃に負担がかかります。ゴーヤは熱に強いビタミンCをもつので、食べ過ぎに注意しつつ、ゴーヤで健康パワーを感じましょう!!



医療法人敬任会 グループ
安心安全の福祉用具・住宅改修

福祉用具かりん

〒583-0007

大阪府藤井寺市林2-6-30 シャトー林101号

電話: 072-959-2068