

No.64
今月の食材 おいしい時期:6~8月

今月の食材

ゴーヤ



☑️きれいなイボが密になっているものが新鮮
色が薄くイボが大きいものは苦みが少ない

ゴーヤは塩でもみ、洗ってから使うと苦みがやわらぎ食べやすくなります。
β-カロテンは油と一緒に調理すると吸収がよくなります。



夏の肌荒れ、日焼けにおすすめ!

美肌のゴーヤーチャンプルー

ビタミンC、鉄、イノシン酸が美肌のポイント!

1食のエネルギー104 kcal 塩分 0.3g 調理時間 15分

☀️ **ビタミンC補給と
夏バテ予防に!**

ゴーヤーはビタミンCが多く、きゅうりやトマトの約5倍含まれています。**熱に強いビタミンC**なので加熱調理に向いています。
苦み成分のモルデシンは、**胃の粘膜を保護して食欲を増進**させるので、夏バテ予防におすすめです。



材料 (2人分)

ゴーヤー	1/2本
木綿豆腐	1/2丁
ツナ缶	1個
卵	1個
ごま油	小さじ1
砂糖	小さじ1
鰹節	1袋

(またはかつお粉小さじ1)

作り方

- ①ゴーヤーは5mmに切り塩(分量外)でもんで10分ほどおき、洗っておく。豆腐は食べやすい大きさに切っておく。
- ②フライパンにごま油を熱し、ツナ、豆腐、ゴーヤーを炒め、砂糖、かつお節で味付けする。
- ③フライパンのスペースをあげ、溶いた卵を流してふんわり炒める。全体を和えてできあがり。

(株)サノ・ファーマシー 管理栄養士