



ゴーヤのごま酢和え

<材料・・・おとな2人分>

ゴーヤ・・・・・・・・・・1/2本
 みょうが・・・・・・・・・・1個
 酢・・・・・・・・・・大さじ1
 ごま油・・・・・・・・・・小さじ1
 砂糖・・・・・・・・・・小さじ1/2
 ツナ缶・・・・・・・・・・1/2缶
 塩昆布・・・・・・・・・・5g
 白いりごま・・・・・・・・・・お好みで

A

<作り方>

- ① ゴーヤは縦半分に切って種とわたを取り、薄切りにする。さっと塩ゆでし、水気を絞る。
- ② みょうがは薄切りにする。
- ③ ボウルにAを合わせ、①②と油を切ったツナ、塩昆布を加えて混ぜる。
お好みでごまをふる。

—おとな1人分の栄養価—

エネルギー	85kcal
たんぱく質	4.0g
脂質	5.8g
塩分	0.7g



ゴーヤの苦味成分には、整腸作用や食欲を増進させる働きがあり、夏バテ予防に効果的といわれています。