

栄養ミニ新聞

夏野菜を食べよう!!!

夏野菜の一つである**ゴーヤ(にがうり)**は
ビタミンCがとても豊富です!!



夏バテ予防や食欲増進に効果があると言われてい
ます。ゴーヤが持つ独特の苦みは、種とわたをしっかりと取る事
や、振り塩をして水気をしぼったり、さっと湯がくことで食べ
やすくなります

☆厚揚げとゴーヤのそぼろあんかけ☆

材料<2人分>

厚揚げ	1/2丁
ゴーヤ	200g
サラダ油	大さじ1/2
塩	少々
サラダ油	大さじ1/2
生姜	少々
豚ひき肉	150g
しょうゆ	大さじ1.5
砂糖	小さじ1
水	1カップ
鶏がらスープ	小さじ1
片栗粉	適量

1. 厚揚げは湯をかけ、2~3cm角に切る
2. ゴーヤは縦半分に切り、中の種とわたを取り、斜め薄切りにする
3. フライパンにサラダ油をひき、厚揚げとゴーヤを炒める。塩をふって水1/2カップを入れ、ふたをして2分ゆで、ざるにとって水気を切る
4. 同じフライパンにサラダ油でしょうがを炒め、香りが出たら豚ひき肉を入れて、ぽろぽろになるまで炒める
5. 3をフライパンに戻し、醤油と砂糖を入れ炒めあわせ、水に鶏がらスープを溶いたものに加え片栗粉でとろみをつければ 出来上がり♪



(1人分：335kcal、たんぱく質 20.6g、塩分 3.8g、食物繊維 3.0g)