



ゴーヤとミョウガのサラダ

★材料★（2人分）

ゴーヤ……80g(小1/2本)

みょうが…50g(2本)

トマト……100g(1/2個)

大葉………10g(4枚)

塩……………少々

【ドレッシング】

大根………50g(3cm)

△酢………30ml(大さじ2)

△醤油……18ml(大さじ1)

△砂糖…… 2g(小さじ2/3)



ゴーヤの食感を程よく残すのがポイントです♪

★作り方★

- ①ゴーヤは縦割りにし、スプーンで種とわたを取り、2mmに切る。
- ②①をボールに入れ、塩を少量入れて、塩もみにする。鍋に熱湯をわかし、塩もみしたゴーヤを10～20秒茹でる。熱湯から上げ、氷水に浸す。
- ③トマトはざく切り、みょうがと大葉は千切りにする。水気をきったゴーヤとトマト、ミョウガ、大葉をボールに入れて軽く混ぜ合わせて器に盛る。
- ④ドレッシングを作ります。大根の皮をむき、すりおろす。△の調味料を合わせ、大根おろしと混ぜ合わせる。
- ⑤食べる直前にドレッシングをかけて完成です。

★栄養価★（1人あたり）

エネルギー40kcal 蛋白質2.0g 脂質0.1g 炭水化物10.3g 塩分1.3g

★ゴーヤの栄養★

ゴーヤは6～8月に旬の野菜で、果皮を中心にビタミンC、ビタミンB1、B2、葉酸、カリウム、食物繊維、カルシウム、鉄分など豊富な栄養素を含む野菜です。

特にゴーヤに含まれるビタミンCは熱に強いのが特徴で、調理しても失われにくいので色々な料理方法が楽しめます。ビタミンCは100gあたり、トマトの約5倍含まれ、抗酸化作用や免疫力を高める効果があるので、夏風邪や夏バテ予防に役立ちます。

