

# 簡単ヘルシーレシピ♪夏 No・3

《ゴーヤとトマトのサンラータン》  
ゴーヤの苦味が夏バテを防止。

< 材料2人分 >

1人前 184kcal 脂質 9.2g

食物繊維 1.2g

ゴーヤ 30g / トマト 大1個 / 卵 1/2個 / 酒・大さじ1

中華スープの素 大さじ1 / 水溶き片栗粉 大さじ2・1/2 /

醤油大さじ1 / 酢 小さじ2 / ゴマ油 大さじ1 /

大さじ1 塩コショウ 適宜

①ゴーヤは縦半分に切って、スプーンで中のワタと種を取り除き、1mmの半月切りにする。塩で揉んで、電子レンジで軽く加熱したら、水にさらし、ペーパーなどで水気を絞っておく。

②トマトは1.5cmくらいのくし切り。(皮が気になるようなら湯剥きを。)

③鍋に水カップ2を入れ、中華スープ、トマトを入れ、煮立ってきたら弱火にし、予め加熱しておいたゴーヤを入れる。

④残りの調味料を入れ、塩・コショウで味をととのえる。

⑤水溶き片栗粉を入れ、とろみを付ける。軽くかき混ぜてかき玉状になったら火を止め、酢小さじ2で味をととのえ、器に注ぐ。

☆夏は食欲が低下します。このレシピでは、食欲増進作用のあるお酢と、ゴーヤの苦味成分「モモデルシン」がポイントです。ゴーヤの苦味は酢と相性がよく、苦味がまろやかになります。甘酢和えにしてもお勧めです。



《ゴーヤと蒸し鶏の夏野菜サラダ》

< 材料2人分 >

1人前 96kcal 脂質 0.65g

食物繊維 2.2g

ゆでササミ 80g / ルッコラ 3束 / ゴーヤ 80g / ラディッシュ

4個 / コーン 50g ドレッシングA (生姜のすりおろし大さじ2・レモン汁小さじ2・醤油大さじ2・ゆずこしょう小さじ1・水小さじ1)

①ゴーヤは縦半分に切り、中のワタと種を取り除き、1mm厚さの薄切りにする。

②ボウルに入れて、塩小さじ1/4、水、小さじ1を加えてよくもみ込む。ペーパーにとって、水けを良く拭き取っておく。

③ルッコラは8cmくらいの幅に切り、水にさらしてパリッとさせ、ペーパーで水けを取る。ラディッシュは薄切り。

④ゴーヤとルッコラを混ぜ合わせ、その上にササミ、ラディッシュ、コーンを色よく器に盛る。仕上げにAのドレッシングをかけて出来上がり。

☆旨みを持つ鶏肉を入れるのがポイント。あわせる野菜は何でもOK。  
ドレッシングはノンオイルで、生姜ゆず醤油でさっぱりと。

( 土屋薬品株式会社 管理栄養士 戸谷 寿江 )

