

今月のオススメレシピ

2020.9
第78回
担当:岡崎

第78回のテーマ「ビタミンCたっぷり！ゴーヤを使ったレシピ」

まだまだ暑い日が続きますね。今回は栄養たっぷりのゴーヤを使ったさっぱりレシピをご紹介します！

ゴーヤとツナのごまマヨサラダ



材料(3~4人分)

- 玉ねぎ：1個（約150g） ●ツナ缶詰:1缶（80g）
- ゴーヤ：1個（約300g）

ゴーヤ下ごしらえ用 ◎合わせ調味料

- 塩：小さじ1
- 砂糖:小さじ2
- (栄養成分表示外) A
- マヨネーズ：大さじ1と1/2
- 醤油：小さじ1/2
- 和風だしの素：小さじ1
- すりごま：大さじ1
- レモン汁：小さじ1

調理時間:約20分

栄養成分(1人分)
エネルギー:123kcal
たんぱく質:5.4g
脂質:9.0g
炭水化物6.1g
食塩相当量:0.9g

作り方

- ①玉ねぎは薄切りにして5分ほど水にさらしておく。
- ②ゴーヤは種とわたを取り除いて2mm幅の半月切りにし、下ごしらえ用の塩と砂糖を揉み込んで5~10分置く。
- ③①を水から取り出し、しっかり絞って水気を抜く。
②は水で洗い流して、しっかり絞って水気を抜く。
- ④③とツナ缶詰、Aの合わせ調味料をよく混ぜ合わせれば完成。冷蔵庫で冷やすとよりおいしく食べられます！

マスク焼けにも
気を付けて…



管理栄養士からのワンポイントアドバイス



ゴーヤ1本にはレモン約2個分のビタミンCが含まれており、暑い夏の疲労回復や、日焼けのケアにもおすすめです。ゴーヤに含まれるビタミンCは熱に強く、熱を加えてもしっかりビタミンCを摂ることができるのも大きな特徴。ゴーヤのほかにもピーマンやパプリカ・菜の花など、苦みを感じられる野菜はビタミンCが豊富！おいしく食べてみてください♪