



おいしい たのしい
元気やない
* おすすめレシピ *

柳井市健康づくり計画目標

- 野菜をたっぷりとり 成人1日平均 現状値 2.2 皿⇒5 皿
- 薄味・減塩に心がける人の割合
幼児の保護者 27.9%⇒50%、成人 41.3%⇒50%

◇◆◇◆ ゴーヤのツナマヨサラダ ◆◇◆◆

(4人分)

ゴーヤ・1本(160g)
(塩・・・・小さじ1/2)
ツナ缶・小1/2缶(30g)
すりごま・・・大さじ1
マヨネーズ・・・20g
しょうゆ・・・小さじ1/2

- ① ゴーヤは縦半分に切り、種とワタをよく取り除いて薄切りにする。
- ② 塩を振って15分くらいおいて、水洗いし、熱湯でさっとゆでる。ザルに上げて水けをしっかりと切っておく。
- ③ ツナ缶は油をきり、ゴーヤ、すりごま、マヨネーズと一緒によく混ぜてからしょうゆを加える。

1人分栄養価	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	塩 分
75kcal	2.5g	6.6g	32mg	0.5mg	0.3g

●ゴーヤの栄養

ゴーヤはウリ科の野菜の中では群を抜いてビタミンCが多いです。緑色のイボイボの中に苦味と水分をたっぷりと蓄えています。豊富な水分、ビタミンC、葉酸、を含み、食欲増進効果もあるので、暑い夏こそ積極的に食べたい野菜です。

その他にも、カロテン、ビタミンB1、カリウムも含まれています。

*マヨネーズは脂質が多いため、エネルギーは高いですが、塩分が少ない調味料です。上手に利用しましょう。
*ごまの香りで減塩もごまかせます。

◆ゴーヤの肉詰めピカタ

(4人分)



ゴーヤ・・・中1本(200g)

→正味160g

塩・・・・・・・・小さじ1

小麦粉・・・・・・・・大さじ2

A { 卵・・・・2個程度

塩・・・・ひとつまみ

こしょう・・・・少々

豚ひき肉・・・200g

小麦粉・・・大さじ2

おろし生姜

・・・・小さじ1/2

塩・・・・ひとつまみ

こしょう・・・・少々

Aの溶き卵・大さじ2

油・・・・・・・・大さじ1

- ① ゴーヤは長さを3つくらいに切り、スプーンで種とワタを取り除いて、5mm厚さの輪切りにする。塩を振り混ぜて10分程度おく。
- ② ゴーヤを洗って塩分を流し、水気をふいて小麦粉をまぶしておく。
- ③ 卵に塩、こしょうを加えてよく溶きほぐしておく。…A
- ④ 豚ひき肉に小麦粉、おろし生姜、塩、こしょう、Aの溶き卵の一部を加えてよく練り混ぜておく。
- ⑤ フライパンに油を熱して弱火～中火にし、Aをくぐらせたゴーヤを重ならないように並べ、ゴーヤの穴に④のひき肉を多めに詰めて焼く。片面が十分焼けたら裏返して押さえながら焼く。Aが残ったら、もう一度つけて焼く。

1人分栄養価	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	塩 分
221kcal	14.0g	13.9g	26mg	1.3mg	0.7g

キッチンペーパー