

ゴーヤの簡単おひたし

副菜



1人当たり
エネルギー：35kcal
塩分：0.4g

【材料 2人分】

- ・ゴーヤ 1本
- ・めんつゆ 大さじ1/2
- ・ごま油 小さじ1
- ・かつおぶし 適量

【作り方】

- ① *ゴーヤは、下処理する。
- ② 下処理したゴーヤは水気をしぼり、保存容器に入れておく。
- ③ ②にめんつゆとごま油を加えて混ぜる。
- ④ 冷蔵庫で冷やす。かつおぶしは食べる時にかける。

*ゴーヤの下処理の方法

- ① ゴーヤを縦に半分に切り、白いわたの部分のスプーンできれいにかき取り、うす切りにする。
- ② 塩をもみ込んで、サッと下ゆでする。



ゴーヤは皮の緑色が濃く、コブが小さいものほど苦みが強いです！

★緑のカーテン「ゴーヤ」★

ゴーヤは、「にがうり」とも呼ばれ、独特の苦みがあります。沖縄ではおなじみの野菜で、国内生産も第1位で30%以上を占めています。暑さ対策として、ご家庭でも緑のカーテンとして活躍しています。ビタミンCが豊富で、レモンの2倍と言われ、苦みが胃腸を刺激し、食欲アップさせる夏のスタミナ野菜です。