

「地元でとれる野菜と魚を食べよう」献立

季節：



魚

野菜

イトヨリのゴーヤソース和え

● 材料（4人分）

ゴーヤ（約15cm大×4）	400g
バナナ	200g（2本分）
牛乳	400ml
イトヨリ（一尾20cm位×4）	600g
サトイモ	320g
ニンジン	20g
塩	小さじ2
コショウ	少々
バター	適宜
油	適宜
片栗粉	少々



● 味・作り方の特徴、PR

緑のカーテンで話題となったゴーヤを使った一品。簡単に作れます。サトイモの「ぬめり」は粘膜を保護し、胃や腸の潰瘍を防ぎます。作り方の①で紹介しているゴーヤソースに、砂糖・ハチミツを加えてジュースにしても、おいしく頂けます。

● 下関産の食材

ゴーヤ・イトヨリ・サトイモ

● 作り方

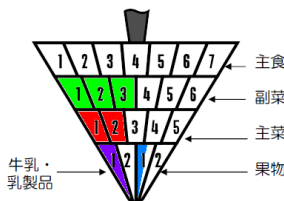
- ① ゴーヤの種とワタを取り除き、2/3量を適当な大きさに切って、ミキサーにバナナ・牛乳・ゴーヤ2/3量を入れて混ぜる。
- ② イトヨリは三枚におろし、塩、コショウ（分量外）をふって下味をつける。
- ③ サトイモは皮をむいて、薄い輪切りにし、柔らかくなるまで茹でる。その後水気を取り、粘りが出るまですりつぶす。
- ④ ニンジンと残りのゴーヤ1/3量をみじん切りにする。これを③と合わせ、塩（小さじ1と1/2）をふる。
- ⑤ イトヨリをバターで焼き、焼けたら皿に取り分けておく。
- ⑥ フライパンにサラダ油とバターを少量ひき、④の生地をお好み焼きの要領で焼く。その上に⑤のイトヨリを乗せる。
- ⑦ ①で作ったソースを鍋にかけ、塩（小さじ1/2）をふり、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑧ ⑥を皿に盛って、⑦のソースをかける。

● 一人分栄養価

エネルギー	309 kcal
たんぱく質	18.8 g
脂質	12.5 g
炭水化物	31.5 g
ナトリウム （食塩相当量）	1303 mg 3.3 g

● 食事バランスガイド

主食	0 づ(SV)
副菜	3 づ(SV)
主菜	2 づ(SV)
果物	0.5 づ(SV)
牛乳・乳製品	1 づ(SV)



提供：山口県水産物消費拡大運動推進協議会

づ(SV)とは、食事の提供量の単位のことです