

野菜

焼きゴーヤのお浸し

● 材料（4人分）

- ゴーヤ 160g
- タマネギ 80g
- 干しヒジキ 4g
- ニンジン 20g
- ごま油 小さじ1/4
- A {
 - みりん 大さじ1と1/2
 - しょうゆ 大さじ1と1/3
 - 酢 大さじ1/2
 - だし汁 大さじ1
- 白ごま（炒り） 小さじ2



● 味・作り方の特徴、PR

ゴーヤの独特な苦味をとる方法は色々ありますが、今回は焼いて苦味を取りました。

夏バテ気味の体を元気にする「ビタミンC」が豊富な一品です。

● 作り方

- ① ゴーヤはたて半分に切り、種とワタを取り除く。強火で熱した焼き網、または魚焼きグリルでワタのあった方から1～2分焼き、少し焼き色がついたら裏側を1分程焼いて苦味をとり、2～3mm幅に切る。
- ② タマネギは薄切りにし、塩水につけ、しんなりしたら水気を絞る。
- ③ 干しヒジキは水で戻しておく。ニンジンは長さ3cmの千切りにする。熱湯にごま油を落とし、ヒジキとニンジンをサッとゆでる。
- ④ Aを鍋に入れて弱火で温め、少し煮立ってきたら火を止める。
- ⑤ ④に①、②、③と白ごまを加えて和える。粗熱がとれたら器に盛る。

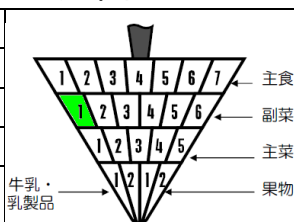
● 下関産の食材

ゴーヤ・タマネギ・干しヒジキ
ニンジン

● 一人分栄養価

エネルギー	49 kcal	主食	0 つ(SV)
たんぱく質	1.5 g	副菜	1 つ(SV)
脂質	1.1 g	主菜	0 つ(SV)
炭水化物	8.3 g	果物	0 つ(SV)
ナトリウム (食塩相当量)	360 mg 0.9 g	牛乳・ 乳製品	0 つ(SV)

● 食事バランスガイド



提供：下関市食生活改善推進協議会

つ(SV)とは、食事の提供量の単位のことです