

管理栄養士だより R5年夏号

今回はゴーヤを使った夏バテ対策レシピをご紹介します。

まだまだ暑い日が続きますが、旬の食材を食べて夏を乗り切りましょう！

【ゴーヤの豚みそ炒め】



材料(2人分)

- ・ゴーヤ … 1/2本
- ・塩 … 適量
- ・ミニトマト … 6個
- ・豚ミンチ … 150g
- ・サラダ油 … 適量

- A
- おろし生姜 … 2g
 - 濃口醤油 … 大さじ1
 - 酒 … 大さじ1.5
 - 砂糖 … 大さじ1.5
 - 味噌 … 大さじ1.5
 - 水 … 150cc
 - ・片栗粉 … 小さじ2

(下準備)

- ゴーヤは食べやすい厚さにスライスし、塩もみしてから沸騰したお湯の中で1分間程ゆで、ザルに上げておく。
- ミニトマトは4等分に切っておく。

ゴーヤは塩もみしてからさっとゆでることで苦みが抑えられ食べやすくなります！

(作り方)

- ① フライパンにサラダ油と豚ミンチを入れ、木べら等でほぐしながら炒める。豚ミンチがほぐれたらAの調味料を加え煮立たせ、豚ミンチに完全に火を通す。
- ② ①にゴーヤとミニトマトを加え軽く混ぜ、水溶き片栗粉でトロミをつける。お皿に盛り付けて完成！