

わここの 減塩✕減糖レシピ

8月

ゴーヤとツナのみそ炒め



ゴーヤの苦み成分であるモモデルシンには、胃腸粘膜を保護したり、胃腸を刺激して食欲を増進する作用があるとされるため、夏バテ予防にもおすすめの食材です。



◎材料：2人分

- A {
- ゴーヤ・・・・・・・・・・1本
 - 厚揚げ・・・・・・・・・・1丁
 - 砂糖・・・・・・・・・・大さじ1
 - みそ・・・・・・・・・・大さじ1/2
 - ツナ缶（水煮）・・1缶（80g）
 - ごま油・・・・・・・・・・大さじ1

【1人分あたり】

エネルギー：227kcal たんぱく質：15.9g
脂 質：15.1g 糖 質：6.5g
食塩相当量：0.8g

ゴーヤの苦みが苦手な方は、茹でる前に少量の砂糖で揉むと苦みが和らぎ、食べやすくなります。



【作り方】

- ① ゴーヤはスプーンなどでワタと種を取り、厚さ7mmほどの薄切りにし、さっと茹でザルに上げる。厚揚げは一口大に切り、湯をかけて油抜きする。Aは合わせておく。
- ② フライパンにごま油を熱し、ゴーヤ、厚揚げを強火で炒める。
- ③ A、ツナ缶を汁ごと加え、さっと全体を絡めて器に盛る。



●減塩のワンポイント

むくみやすい夏におすすめのレシピです。カリウムの多い**野菜をプラス**することで、塩分を「出す」ことも意識しましょう。



食育認定商品のご案内

減塩みそ

を使うことで、さらに塩分量を減らすことができます。減塩商品を活用して楽しみながら料理をしましょう！

