わこうの「食育」

おいしい、ヘルシー からだうれしい♪

減塩・減糖レシピ

この料理は野菜約 150g/人です。
健康に良いとされている副菜量
（小鉢１.５杯分）がとれます。



※副菜は２皿/食とりましょう。

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
血糖値やコレステロールの
コントロールをする
作用をする働きがあります。



◎材料：２人分



- ゴーヤ・・・・・・・・・・・・・１本
- 厚揚げ・・・・・・・・・・・・・１丁
- A 砂糖・・・・・・・・・・・大さじ1
- A 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：239kcal
たんぱく質：16.0g
脂　　質：15.2g
糖　　質：6.8g
食塩相当量：0.8g

おすすめ商品紹介



◀食育認定マークがついている商品
（例：食塩無添加ツナ・減塩みそ）
を使うと、かんたんに『減塩』できます。
わこう食育推進店で見つけてね！

◎作り方

① ゴーヤはスプーンなどでワタと種を取り、厚さ７㎜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。A、ツナ缶を汁ごと加え、さっと全体を絡めて器に盛る。



メモ

★ ゴーヤなどの夏野菜には、からだの余分な塩分を排出するカリウムが多くふくまれています。

★ 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。

