

<ヘルスメイト考案レシピ>

⑧味噌衣の天ぷら



材 料		分量 (6人分)
ゴーヤー		1本 (160g)
かぼちゃ		1/4個 (160g)
衣	小麦粉	100g (1カップ)
	水	1カップ
	味噌	大さじ1・1/3
	七味唐辛子	適宜
揚げ油		適量

◆作り方

- ①衣の材料を混ぜる。
- ②ゴーヤーは5ミリ位のスライス、かぼちゃは7ミリ位の半月切りにする。
- ③揚げ油を熱して(170℃位)揚げる。
(ゴーヤーはかき揚げ風に小さくまとめて揚げる)

【一人分の野菜使用量と塩分量】

料理名	野菜量	塩分量
ゴーヤーの天ぷら(2ケ)	40g	0.5g
かぼちゃの天ぷら(2ケ)	40g	0.5g

<ヘルスメイト考案レシピ>

⑨ゴーヤーのあっさり白だしサラダ



材 料	分量 (4人分)
ゴーヤー	2 本 (3 2 0 g)
白だし	3 0 m l
水	7 0 m l
かつおぶし	少々

◆作り方

- ①ゴーヤーは超薄切りにスライスする。
- ②白だしに水を加え、澄まし汁程度に塩分を調整する。
- ③①のゴーヤーを熱湯でさっと湯がき、水にさらす。
- ④②の白だしと③のゴーヤーを合わせて冷やす。
器に盛り、かつお節をかける。

【一人分の野菜使用量と塩分量】

料理名	野菜量	塩分量
ゴーヤーのあっさり白だしサラダ	80g	0.4g