

<健康レシピ>

ゴーヤーのあっさり白だしサラダ



材 料	分量(6人分)
ゴーヤー	2本(320g)
白だし	30ml
水	70ml
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計
- ③ ①のゴーヤーを熱湯でさっと湯がき、水にさらす。
②の白だしと④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。

【1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

「ゴーヤー」とは沖縄の方言であり、実際には「ニガウリ」などと呼ばれています。
ゴーヤーが苦いのは、この「モモルデシン」という成分が含まれているためで、モモルデシンは主に「胃腸の状態を整え、食が進むようになる」「傷ついた胃腸の粘膜を守る」「血糖値・血圧を下げる」「夏バテ改善」などと言った効果があると言われています。

こんにちは！食育推進ボランティアです♪

※ 私たちは、「食」を通じて地域の健康づくり活動を行っている
「**ボランティア団体**」です。

「食」に関心のある方！ 私たちと一緒に活動しませんか？

【事務局】 伊達市健康づくり課 TEL 576-3736 （伊達市保健センター）



伊達市「だっちゃん」