

野菜料理

ゴーヤーとミョウガの梅酢和え

苦味のあるゴーヤーですが、サッとゆでて薬味で和えると苦味を抑えられます。

<主な材料・4人分>

ニガウリ（ゴーヤー）	2分の1本
塩	適量
生食用ちくわ	2本
ミョウガ	1コ
シソ	4枚
梅干し	1個
しょうゆ	小さじ1
酢	小さじ1
ごま油	小さじ1
はちみつ	小さじ1



<作り方>

- ① 梅干しは種を取り除き、たたいてボウルに入れ、しょうゆ、酢、ごま油、蜂蜜を合わせる。
- ② ゴーヤーは縦半分に切り、種とわたを取って、薄切りする。塩もみし・水洗いし、水気を切る（苦手な方は、より薄くスライスし、塩もみし、一晩置く）。さっとゆでる。
- ③ 生食用ちくわは縦半分に切り、5mm幅で斜め薄切りにする。ミョウガは縦半分に切り、斜め薄切りにする。
- ④ ①、②、③を混ぜ合わせる。
- ⑤ シソは軸を取り、千切りにする。
- ⑥ ④を器に盛り付け、シソを飾る。

【エネルギー 30.5kcal、タンパク質 1.4g、塩分 0.6g】

（伊勢原協同病院 管理栄養士 柳田奈央子）