

「ゴーヤと鱈のチリマヨ和え」

ゴーヤにはモモルデシンが含まれ、胃酸分泌を促進し、食欲増進が期待されます。また、脂溶性のビタミン E や K などは油と一緒に摂取すると吸収率が上がります。

<主な材料・4人分>

- ・ 鱈 (3枚おろし) 2尾分
- ・ 塩 少々
- ・ 薄力粉 大さじ1
- ・ バター 10g
- ・ ゴーヤ 1/2本
- ・ 赤玉葱 1/2個
- ・ A レモン汁 小さじ1
- ・ A 醤油 大さじ1
- ・ A マヨネーズ 大さじ1
- ・ A スイートチリソース 大さじ2



<作り方>

- ① 鱈は両面に塩をして5分置く。出てきた水分を拭き取り、薄力粉をまぶす。
- ② フライパンにバターを入れて中火で熱し、鱈を並べて両面に焼き色がつくまで焼く。小さめの一口大に切る。
- ③ ゴーヤは縦半分に切り、ワタと種を取って2~3mm幅の薄切りにし、塩小さじ1/2(分量外)を振って5分おく。軽くもんでサッと洗い、600Wの電子レンジで1分ほど加熱し、水気を絞る。
- ④ 赤玉葱は薄切りにして水にさらしておく。
- ⑤ ボウルにAを合わせ、ゴーヤ、紫玉葱、鱈を加え、全体を混ぜ合わせる。

(1人分)

エネルギー 117kcal 蛋白質 7.2g 塩分 1.0g