

食欲のない時にもオススメ！ゴーヤの夏乗り切りレシピ♪

「ごま味噌ゴーヤそうめん」

〈材料〉(2人分)を Let's Cooking!!

| | | |
|-----------|---|-----------|
| そうめん | … | 100g (2束) |
| ゴーヤ | … | 1/2本 |
| 鶴ささみ | … | 2本 |
| 酒(水でもOK) | … | 大さじ2~3 |
| 白髪ねぎ | … | 5cm分 |
| 七味唐辛子 | … | 適量 |
| (A)・白練りごま | … | 大さじ1.5 |
| ・味噌 | … | 大さじ1 |
| ・砂糖 | … | 小さじ1 |



〈作り方〉

- ① (A)を合わせておく。
- ② ゴーヤを縦半分に切り、種とわたを取って2mm程度の薄切りにする。熱湯で好みの硬さに茹で、水を切る。
- ③ 耐熱容器にスジを取ったささみ・酒を入れ、ラップをして火が通るまでレンジで加熱する。(500Wで約5分)
蒸しあがったささみはほぐしておく。
- ④ そうめんは茹でてザルにあげ、流水で洗い水を切って器に盛る。
- ⑤ ④にゴーヤ・ささみを乗せ、合わせた(A)をかけ、白髪ねぎを乗せる。
好みで七味唐辛子をふって完成♪

[エネルギー：357kcal 塩分：2.5g]



このメニューにもう1品、小松菜などの鉄分の多い食材を加えると、ビタミンCの効果で鉄分の吸収が良くなり、貧血予防にもなりますよ♪
この夏は、ゴーヤを食べてお肌も身体も元気に過ごしましょう！

阿賀店 胡濱

最後までご愛読、
ありがとうございました。

初めまして！阿賀店、管理栄養士の胡濱（こはま）です。この度から皆さまに美容レシピをお届けすることになりました！

ということで、簡単な自己紹介を。

1990年6月19日生まれ、只今23歳です。

広島文教女子大学で4年間栄養学を学び、国家試験を受け、無事合格！管理栄養士になることができました。栄養士を目指したきっかけは、幼い頃から料理に興味があり、せっかく料理を作るなら栄養のことも考えられたいいなあ、という思いからでした。

肝心なお肌の美容については、正直今まであまり関心がなく(^^;) 中学時代、ソフトテニスをしていたのですが、日焼け止めも塗らず1日中紫外線浴びまくり…今になってシミへの恐怖を感じております(>:<) 笑

これを機に、皆様と一緒に美肌を目指していきたいと思います！美容に関してはビギナーですが、お肌に良いレシピをお届けしたいと思いますので、どうぞよろしくお願い致します！

マリン薬局で検索

ではまた次回お会いしましょう。

阿賀店 胡濱

2013年8月発行