

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
鶏ささみ	・・・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。
お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らいいなあ、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