



ゴーヤーの酢の物

主 ゴーヤー

一口メモ ヘルシー野菜と言われるゴーヤーは、なんとと言ってもビタミンCが豊富。野菜に含まれるビタミンCは熱に弱く加熱すると減ってしまうが、ゴーヤーに含まれるビタミンCは熱しても壊れにくい。酢の物は、ゴーヤーの素材をそのまま生かした、手軽で簡単に作れるゴーヤー料理の定番である。

【材料】4人分

ゴーヤー……………200g
 玉ねぎ……………80g
 わかめ……………100g
 しらす干し……………40g

A

だし汁……………大さじ3
 酢……………大さじ2
 しょうゆ……………大さじ1
 砂糖……………大さじ1½
 塩……………小さじ1

【作り方】

- ① ゴーヤーは薄切りにして水にさらす。玉ねぎも薄切りにして水にさらしておく。
- ② わかめは塩抜きして小さく切る。
- ③ ボールにAの調味料を合わせてよく混ぜる。
- ④ ゴーヤー、玉ねぎ、わかめの水気をしぼって③の調味料で混ぜ合わせ、しらす干しをのせる。

【栄養素量】

	1人分
エネルギー (kcal)	63
タンパク質 (g)	5.5
脂質 (g)	0.5
カルシウム (mg)	75
鉄 (mg)	0.5
ビタミンA (IU)	174
ビタミンB ₁ (mg)	0.06
ビタミンB ₂ (mg)	0.05
ビタミンC (mg)	40
食物繊維総量 (g)	2.4
食塩 (g)	2.9