簡単！クックアガ～ラ

7月

～ゴーヤのツナサラダ～

伊藤

ゴーヤレシピの紹介です！ゴーヤは炒めても美味しいですが、生でも美味しいんです！スライサーを使えば簡単に調理レシピです♪
ゴーヤにはビタミンCが多く含まれているため、肌の老化防止・肌荒れケア、他にも鉄分、食物繊維、カリウムなど栄養価の高い食材です。ワタにもビタミンCが豊富なので一緒に食べると更にGOOD★
※胃腸を刺激する食材なので、食べ過ぎは注意です。

写真

【材料】２～3人分

ゴーヤ	1/２本(100g)
玉ねぎ	1/４玉(50g)
ツナ（油漬）	1缶（小さい缶）
■酢	大さじ３
■しょう油	大さじ１/2
■砂糖	大さじ１/2
■レモン果汁（あれば）	小さじ1

きゅうり、パプリカ、トマトなどを入れても美味しいです♪
レモン果汁が入ることでさらにサッパリした味わいに(^^)

【栄養成分】1人分

132 kcal

タンパク質	7.3ｇ
脂質	7.7ｇ
炭水化物	8.2ｇ
食塩相当量	1.0ｇ

【作り方】

※■は合わせておく。
①ゴーヤは縦に半分切り、種とワタをスプーンで取り除きスライスする。
※苦みが苦手な方は、塩もみ（大さじ１で10分程度おく）して洗い流すor熱湯にさっと下茹でする。
②玉ねぎは皮を剥き、半分に切りスライスする。
※苦みが苦手な方は水にさらす(10分程度) or 繊維を断つように切る
③ボウルに①、②、ツナ缶を入れる。
④合わせておいた■を③の中へ入れ、全体をよく混ぜる。
⑤冷蔵庫で2時間程度入れておけば、味がよく浸みます♪
★ツナ缶以外にもサバ缶・サラダチキンを入れてもOK♪
★ごま油をかけると中華風に変身！冷やっこの上にのせても◎
★脂質がや塩分が気になる方は、ツナの油切り or ツナ缶を水煮に変えても◎
★そうめんの上にのせれば１品にも変身♪
★お子さまにはマヨネーズを足すと、食べやすくマイルドに♪

野菜はスライサーを使うと簡単でラクですよ♪