

ゴージャスの おいしいピザ②



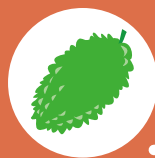
川崎市中中原区役所



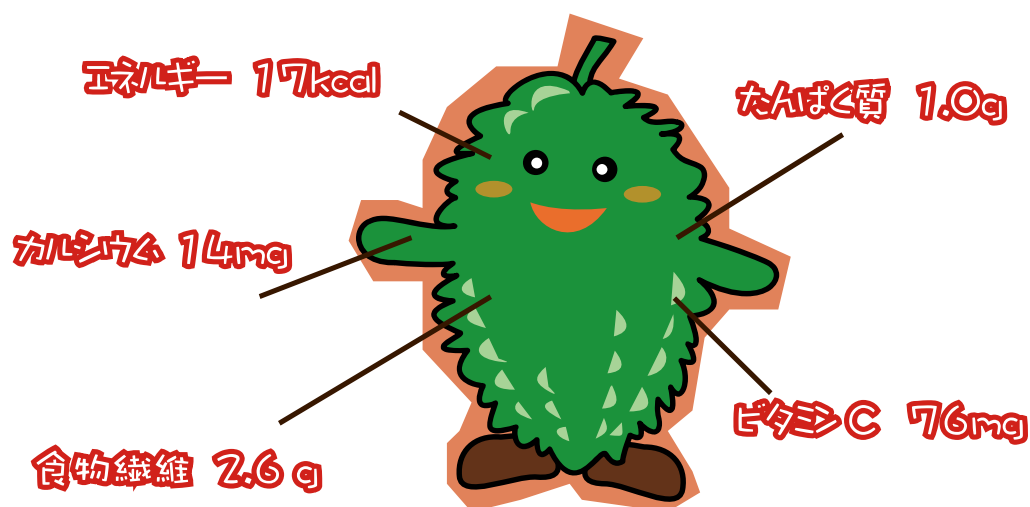
ゴーヤーで夏バテ防止？

中原区では、緑のカーテン＆環境“楽習会”を、「分かりやすく」・「参加しやすく」をキーワードに、緑のカーテンの栽培を通じて区民のみなさんに中原区が進める環境への取り組みの理解を深めてもらうために実施しています。

この冊子では、環境“楽習会”で中原区食生活改善推進員連絡協議会のみなさんから提供された「ゴーヤーの夏バテ防止メニュー」とバランスの良い食生活の推進に役立つ「食事バランスガイド」を紹介します。



ゴーヤーの成分 (100g あたり)





茄子とゴーヤーの味噌炒め

(ゴーヤーチャンプルー)



■材料 (4人分)

茄子	2本 (200g)
ゴーヤー	3/4本 (150g)
豚肉薄切り	120g
厚揚げ	130g
ごま油	大さじ1・1/2
パプリカ(赤)	1個 (150g)
＝合わせ調味料＝	
砂糖	大さじ1・みりん大さじ1
みそ	大さじ2・酒小さじ2

■作り方

- ①茄子は拍子木に切り、水にさらす。ザルで水分を切る。ゴーヤーは縦に切り綿と種を取り2～3mmに切り、さっと茹でる。豚肉はひと口大に切り、酒で下味をつける。厚揚げは湯どおしし、油抜きして食べやすい大きさに切る。パプリカは茄子と同じ大きさに切る。合わせ調味料は材料を混ぜ合わせる。
- ②フライパンにごま油(大さじ1/2)を入れ、中火で豚肉を炒め取り出す。
- ③同じフライパンに残りの油を入れ、茄子を加えしんなりするまで炒める。
- ④ゴーヤー、パプリカ、厚揚げ、豚肉を入れ、合わせ調味料を加え、強火で軽く混ぜ合わせる。

食事バランスガイド



副菜 2

主菜 1.5

※好みでコチュジャン、一味を加えてもよい。



ゴーヤー & ツナマヨカレー味サラダ

■材料 (4~6人分)

ゴーヤー 3/4本 (150g)

玉ねぎ 80g

A { ケチャップ 小さじ1
ライトツナ缶 (80g) 1缶
マヨネーズ 大さじ2~3
カレー粉 小さじ1強



■作り方

- ①ゴーヤーは縦半分に切り、綿・種を取り、2~3mmに薄切りにする。
塩もみして水につけ、軽く茹でる。
 - ②Aを混ぜ合わせる。
 - ③玉ねぎは薄切りにして水にさらす。水切りをし、絞って、Aと合わせる。
 - ④①・③を合わせて味を整える。
- ※ゆで卵を2cm角に切り合わせてもおいしい。

食事バランスガイド



副菜 1

主菜 0.5