



ゴーヤーの甘酢漬けのせオープンサンド

■ 材 料

ゴーヤー 小2本 塩 少々
酢 2カップ ローリエ 1枚
水 1カップ 赤唐辛子 1本
砂糖 1カップ
※砂糖はお好みで



■ 甘酢漬け・作り方

- ①タテ二つ割りにしたゴーヤーの種・ワタを取り除き、幅5^ミ程度に切る。
塩をまぶして5分おき、洗い流す。※水気はよくきるよう
- ②水を煮立たせ、塩少々と砂糖を加える。冷ましてから 酢、ローリエ、
（お好みで赤唐辛子）を加える。
- ③ ①を加え、冷蔵庫へ※器はガラス瓶などを使用

■ オープンサンド・作り方

- ①ナッツ入りもしくは玄米入りのパンをスライスして、トースターで焼く。
- ②サニーレタス、シーチキン（お好みでチーズもしくはハム）をのせ、
その上にAのゴーヤーを並べる。
- ③付け合わせに、ゴーヤー、ショウガ、ナスなどのぬか漬けやトマトなどをそえる

甘酢漬けだけでもおいしく
食べられます。
食欲のない夏の朝食にお
すすめです。



（平成20年度公募レシピ）



ゴーヤーサラダ



■材料

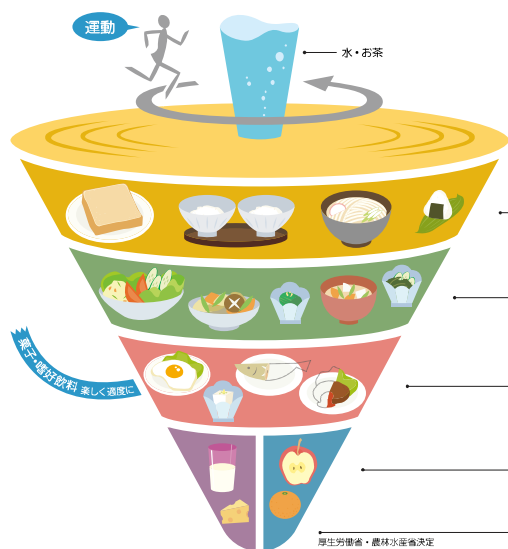
ゴーヤー大	1/2 個	A…	サラダ油(1/2 カップ)
玉ねぎ	1 / 2 個		シークワサー液
水菜	1 束		(もしくはレモン汁)
ミニトマト			塩・しょう油 適量
			ピーナッツ 30 ㌘程度

■作り方

- ①タテ二つ割りにしたゴーヤーの種・ワタを取り除き、幅5㌘程度に切る。軽く塩でもみ、水で洗い流す。
 - ②玉ねぎは薄くスライスし、水にさらす。水菜は食べやすい大きさに切る。
 - ③空き容器に A をお好みの分量入れ、ふたを閉めて混ぜる。
 - ④ゴーヤー、玉ねぎを水きりし、大皿に盛り付ける。
 - ⑤ピーナッツを包丁で細かく刻み、野菜の上にふりかける。
- ※ドレッシングは食べる直前にかけて、野菜のシャキシャキ感が味わえます。ピーナッツはゴーヤーの苦味を和らげてくれます。



住吉保育園の美味しいレシピ。
園児たちはピーナッツのおかげで
苦しいゴーヤーを食べられたの
かも…



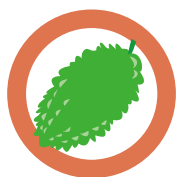
食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5-7 主食 (ごはん、パン、麺) つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん(中盛り)1杯、おにぎり1個、うどん1杯、ラーメン2個、ローソク2個 1.5つ分 = ごはん(中盛り)1杯、うどん1杯、もちもち1杯、スライザチー
5-6 副菜 (野菜、きのこ、海藻料理) つ(SV) 野菜料理ら皿程度	1つ分 = 野菜サラダ、おろしごぼうの酢の物、真茹でこんにゃく、ほうろく汁のあじき、ひしきの煮物、煮豆、きのこのスープ 2つ分 = 野菜の煮物、野菜のめ、芋の煮っころもいし
3-5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理) つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 鶏肉、豚肉、白身魚、目玉焼き、卵焼き、肉のたれ、肉のたれ、肉のたれ 2つ分 = 豚肉、鶏肉、魚のたれ、肉のたれ、肉のたれ 3つ分 = ハンバーグステーキ、豚肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 つ(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳、ヨーグルト、チーズ、スライスチーズ、ヨーグルトドリンク、牛乳1本分 2つ分 = 牛乳2本分
2 果物 つ(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご半分、おき1個、梨半分、ぶどう半房、桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

■食事バランスガイドは、コマのイラストにより、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかがわかりやすく示されています。(出典:「毎日の食生活チェックブック」厚生労働省)



中原区食生活改善推進員連絡協議会 のみなさんって？

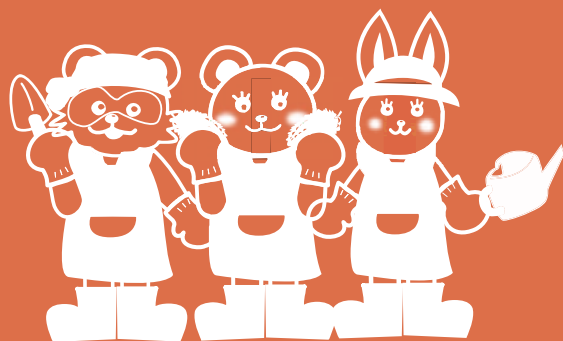
「健康は一日三食、まずは食べることから」。中原区食生活改善推進員は、栄養バランスの取れた食生活を目指し、現在約100人がボランティアとして食の大切さを伝える活動をしています。

小さな子どもがいる若い世代への食の啓発活動を中心に、マタニティー料理教室や親子料理教室の開催、毎月19日の「食育の日」に街頭で呼び掛け活動などを行っています。

中原区食生活改善推進員
連絡協議会のみなさん
(平成20年8月撮影)



中原区 STOP! ヒートアイランド事業



発行 中原区役所 企画課
電話 044-744-3149
FAX 044-744-3340
編集 中原区食生活改善推進員連絡協議会
発行年月日 平成21年8月29日