

# ゴーヤと香味野菜のさっぱりサラダ(副菜)



## 1人当たりの栄養価

エネルギー 61kcal、食塩相当量 0.9g、

野菜の量 135g(1日の野菜摂取量 350g)

## 【管理栄養士からのひとこと】

ゴーヤに豊富に含まれるビタミンCは免疫力を高め、独特の苦み成分は消化液の分泌を促します。みょうがやしそなどの香味野菜の香りは食欲増進効果に役立ちます。夏バテ気味で食欲がないとき、夏の暑い中に火を使わずに簡単にできるおすすめの一品です。

材料(2人分) 調理時間5分

ゴーヤ200g、塩小さじ1/4、玉ネギ50g、大葉5枚、みょうが1本、ツナ水煮1缶、酢小さじ2、しょうゆ小さじ

## 作り方

- ① ゴーヤは縦半分に切って種とわたを除き、薄切りにする。分量の塩をふてもみこみ、しんなりさせる。洗って汁気をしっかりと絞る。
- ② 玉ネギは薄切りにして水にさらし、水けをしっかりと取る。大葉とみょうがはせん切りにする。
- ③ ボウルに①と②、軽く汁気をきったツナ、酢、しょうゆを加えて全体を和え、器に盛り付ける。