

ゴーヤのおひたし

材 料 (4人分)



| | | |
|---------|-------|-----|
| ゴーヤ | | 1本 |
| ちりめんじゃこ | | 30g |
| かつお節 | | 2袋 |
| めんつゆ | | 適量 |

(一人分の栄養価)

| | | | |
|-------|--------|---------|--------|
| エネルギー | 33kcal | カルシウム | 47 mg |
| たんぱく質 | 5.4 g | 鉄 | 0.5 mg |
| 脂質 | 0.4 g | コレステロール | 34 mg |
| 炭水化物 | 2.0 g | 食塩相当量 | 0.7 g |
| ナトリウム | 256 mg | | |

作 り 方

- ① ゴーヤは縦半分に切り、スプーンで種とわたをとる。
薄切りにして、熱湯でさっとゆで水に取り、水気を取る。



- ② ゴーヤ、ちりめんじゃこをめんつゆで和える。
器に盛り、かつお節を天盛りにする。

ゴーヤを茹で、ちりめん
じゃことと和えると、苦味
が苦手な方でも食べら
れます！！

