7月のレシピ　～夏に旬の食材レシピ～

スパイシーゴーヤボート

今年も暑い夏がやってきました！！水分補給をしっかり行い、熱中症には十分に気を付けましょう！

その時期の旬の食材を食べることで素材の味で十分に美味しくいただけるため減塩につながります。今回はチャンプルー以外のゴーヤの使い道をご紹介。カレー粉を使い減塩！鶏肉を使い油を使わずオーブンで焼くことでヘルシーに！

材料（2人分）

- ゴーヤ　1本
- 鶏ミンチ　100g
- 玉ねぎ　1/4個
- にんじん　1/4本
- A
  - カレー粉　小さじ1
  - コンソメ　小さじ1/2
  - ヨーグルト　大さじ1/2
  - 卵　1/2個
- 片栗粉　小さじ1
- トマト　1/4個
- チーズ　10g

作り方

1. ゴーヤは縦半分に切り、種とワタを取り除く。
2. 1を熱湯でサッと下茹でし、水気をよく拭き取る。
3. 玉ねぎとにんじんはみじん切りにしておく。
4. 鶏ミンチを入れたボウルに3とAを加えて、よく混ぜ合わせる。
5. ゴーヤの内側に片栗粉を薄くまぶし、4を詰める。
6. 角切りしたトマトとチーズをトッピングして180度のオーブンで20分～30分ほど焼きます。
7. お皿に盛り付けて完成！！

☆エネルギー：200kcal　☆塩分：1.2g

おすすめの夏の旬食材・ゴーヤ

☆「ゴーヤ（ニガウリ）」といえば、あの独特な苦味！！

あの苦味の原因はモモルデシンが含まれているためです。このモモルデシンは主に傷ついた胃腸の粘膜を守る、血糖値・血圧を下げる、食欲増進、夏バテ改善、頭痛改善などのたくさんの効果があります。

他にも、鉄や鉄分の吸収促進効果のあるビタミンC、さらに食物繊維や高血圧予防に効果的なカリウムも夏に旬のスイカの約2倍量も入っています！ぜひ、これからの時期に食べてほしい栄養豊富な夏野菜なんです！！

ここでワンポイントアドバイス

とても栄養満点なゴーヤなのですが、「苦味がいやだ。」という方も多いのではないでしょうか？

ゴーヤの苦味は水溶性のため、スライスしてから塩もみするか、さっと下茹ですると苦味が減るのでお試しください！