

『 豚しゃぶとゴーヤのサラダ 』



ゴーヤの苦み成分はモモルデシンといい、胃液の分泌を促して食欲を増進する働きがあります。

エネルギー 123kcal
塩分 0.9g
野菜 33g
1人分です

【 材料 】 2人分

豚肉薄切り (しゃぶしゃぶ用)	100g
ゴーヤ	1/3本
しょうが	1/2かけ
ポン酢しょうゆ	大さじ2

【 作り方 】

ゴーヤは縦に半分に切り、種とわたの部分を取り除き、極薄切りにし、水にさらす。しょうがは皮をむき、千切りにする。豚肉は沸騰水中で茹で、冷水にとり、水をきる。器に、よく水気を切ったゴーヤ、豚肉、しょうがを盛り付け、ポン酢をかける。

ポイント

ゴーヤは苦みの強い種とわたの部分をよく取り除くと苦みが和らぎます。また、できる限り薄くスライスすると、ゴーヤが苦手だという方でもおいしく食べることができます。