

やさいのある食卓づくり 食育おすすめレシピ



H28.6 No.24

ゴーヤのんににくみそチャンプルー

作りやすい分量

～材料～（4人分）

ゴーヤ(にがうり) 1本(300g)
玉ねぎ 1/4個(50g)
にんじん 30g
にんにく 1かけ(10g)
豚肩ロース(薄切り) 120g
酒 小さじ1
卵 2個
こしょう 少々
【A】みそ 大さじ1・1/2
酒 小さじ2
砂糖 大さじ1/2
しょうゆ 小さじ1
サラダ油 大さじ2



《一日の野菜摂取目標量》350g

緑黄色野菜 150g・淡色野菜 200g

みんなでごはん 心も体も ポッカポカ

「健康よつかいどう21」標語小学生の部応募作品より

～作り方～

- ① ゴーヤは縦半分に切り、スプーンで種とワタを取って、5～7 mm幅の薄切りにする。玉ねぎは薄切り、にんじんは短冊切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② 豚肉は3～4 cm幅に切り、酒をふる。卵は割りほぐし、こしょうをふり、混ぜ合わせる。【A】の調味料を混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油大さじ1を熱し、卵液を流し入れる。卵がふくらんできたら、軽く混ぜて取り出す。
- ④ フライパンに油大さじ1を足し、弱火でにんにくを炒める。香りが出てきたら中火にして、豚肉、玉ねぎ、にんじんを加え、豚肉に軽く火が通ったら、ゴーヤを加え、炒める。【A】の調味料を加え、③の卵を戻し入れ、サッと炒め合わせる。

〈一人分栄養価〉

熱量:194kcal
たんぱく質:11.6g
脂質:11.9g
カルシウム:39mg
鉄分:1.4mg
食物繊維:2.8g
食塩相当量:1.2g
野菜の量:95g
調理時間 20分

6月は
食育月間

<好き嫌いを克服して味覚の体験を広げよう!>

人は苦味やえぐみなどの野菜独特の味は、本能的に避ける傾向があります。また食べ物と記憶が密接につながっていて、好き嫌いに影響を与えていることもあります。しかし、食べる意欲や環境が変わったり、調理方法を変えたりすることで好きになることもあります。「嫌いなものは食卓に出さない」のではなく、少し工夫して食べるきっかけを作り、様々な味の体験を試みましょう。

みちかな野菜 で情報

ゴーヤ



旬：6月～9月

特徴：ビタミンCやカリウムを多く含んでいます。

野菜に含まれるビタミンCは加熱によって壊れやすいですが、ゴーヤに含まれるビタミンCは加熱しても壊れにくいです。肉や豆腐などと炒めて、夏バテを予防しましょう。

暑い夏を乗り切ろう！

苦味が苦手な
人は…



タネとわたは苦味が強いので、
スプーンで取り除くと良いです。

夏バテ予防におすすめな食材！

ゴーヤのツナサラダ

【材料 6人分】 作りやすい分量

ゴーヤ (にがうり) 1本 (300g)
玉ねぎ 1/4個 (40g)
シーチキン 1缶
塩 少々
マヨネーズ 大さじ1・1/2
こしょう 少々

一人分栄養価

熱量：40kcal・たんぱく質：2.5g
脂質：2.5g・カルシウム：9mg
鉄分：0.3mg・食物繊維：1.4g
食塩相当量：0.3g・野菜の量：56g
調理時間 10分

(作り方)

- ① ゴーヤは縦半分に切り、スプーンで種とワタを取って、5mm幅の薄切りにし、下ゆでをする。
- ② スライスした玉ねぎとシーチキン、調味料を加え、混ぜ合わせる。



お問い合わせ先 四街道市 健康増進課 043-421-6100

四街道市ホームページからダウンロードできます。 <http://www.city.yotsukaido.chiba.jp/>

(四街道市ホームページのトップ画面右上に「食育レシピ」と入力して検索してください。)