

食生活改善推進員が表彰を受けました。詳しくは 13 ページ。



ゴーヤの肉詰め

ゴーヤに含まれるビタミンCは、加熱に強いといわれています。夏の暑い時期にゴーヤを食べて、夏バテを予防しましょう。独特の苦みはかつお節と一緒にとることで緩和されます。

作り方

- ①ゴーヤは2cmくらいの輪切りにして、ワタをとる。色が強いものはさっと水にさらす。
- ②玉ネギはみじん切りにし、Aと合わせよくこねる。
- ③①に小麦粉をまぶし、②を詰める。
- ④フライパンを熱しサラダ油をひき、中火で焼く。焼き目がついたら返し、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑤④を取り出したフライパンにBを入れ、一煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつけソースをつくる。
- ⑥④に⑤をかけ、かつお節をかける。

食生活改善推進員さんの健康食レシビ

材料 (4人分)

ゴーヤ	300g
玉ネギ	60g
豚ひき肉	180g
A パン粉	16g
こしょう	少々
小麦粉	適量
サラダ油	適量
だし汁	大さじ5・1/2
B しょうゆ	大さじ1・1/3
みりん	大さじ1・1/3
水溶き片栗粉	小さじ2
かつお節	小袋1

【栄養価】(1人前当たり)・・179kcal たんぱく質・・11.8g 塩分・・0.9g