

ほのかな苦みが暑い夏にぴったり！

## ゴーヤと納豆のサラダ



夏野菜の「ゴーヤ（ツルレイシ）」は「にがうり」とも呼ばれるとおり「苦味」があるため避けてしまう方も多いのではないのでしょうか。丁寧に下処理を行い苦味を取り除くことで、苦手な方でもおいしく食べることができます。ビタミンCたっぷりのゴーヤを、今回はサラダに使用して納豆やツナ、かつお節などのうまみと一緒に和えることで調味料を減らし、塩分控えめに仕上げています。暑い夏にぴったり！手軽で簡単なサラダを試してみてください☆

・メイン食材：ゴーヤ

・調理時間：10分

☆ポイント☆

ゴーヤは種と白いワタを丁寧に取り除くことで苦味をおさえることができます！

### 作り方

1. ゴーヤは縦半分に切り、スプーン等で内側の種と白いワタを取り除き、3mm幅程の半月切にする。
2. 1のゴーヤを 2～3分(少し透き通る程度)茹でて冷水にとる。
3. 玉ねぎは薄くスライスして冷水にさらし、納豆は付属のたれからしと混ぜ合わせておく。
4. 器に2、3とツナ缶詰を盛り付けて、めんつゆをかける。
5. かつお節をのせて出来上がり。

### 材料（2人分）

・ゴーヤ	120g(1/2本)
・玉ねぎ	20g(1/10個)
・納豆	80g(2パック)
・ツナ水煮缶詰	40g(1/2缶)
・めんつゆストレート	小さじ2
・かつお節	少々

### 栄養価（1人分）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	カリウム	食塩
122kcal	11.8g	4.3g	10.4g	5.6g	602mg	0.7g

【無断複写・無断転用を禁ず】

京都大学附属病院 疾患栄養治療部