

## ✿ゴーヤの肉詰め✿



### 《材 料》 1人分

ゴーヤ・・・20g	小麦粉・・・5g	パセリ・・・適量
豚ミンチ・・・10g	卵・・・5g	
玉ねぎ・・・5g	パン粉・・・3g	
塩こしょう・・・適量	揚げ油・・・2g	

(74kcal タンパク質3.5g 脂質3.3g)

### 《作り方》

- ①ゴーヤを1cm幅の輪切りにし、種を取り塩ゆでする。
- ②ボールに豚ミンチとみじん切りにした玉ねぎを加え、塩こしょうで下味をつける。
- ③ゆでたゴーヤに②を詰め、小麦粉・卵・パン粉の順に衣をつける。
- ④180℃に熱した油で揚げ、皿に盛り付けし、パセリを添えて完成。

### ☆管理栄養士の7nポイント☆

疲労回復や抗酸化作用を持つビタミンCが、ゴーヤにはトマトやきゅうりの5倍以上も含まれています。ビタミンCは加熱すると壊れやすいという性質がありますが、ゴーヤに含まれているビタミンCは加熱しても壊れにくく、動物性食品と一緒に組み合わせることでより効果を発揮します。今回は肉詰めを紹介しましたが、ゴーヤチャンプルー等もぜひ作ってみてはいかがでしょうか。

また、ゴーヤを食べる時に感じる独特の苦みですが、この苦み成分は「モモルデシン」という成分でとても体に良く、胃腸の粘膜を保護し食欲を増進する効果があります。まさに暑さで夏バテを起こしてしまいがちなこの季節にピッタリの食品ですね。

## 🌸アボカドのマヨポンサラダ🌸



### 《材 料》 1人分

アボカド・・・20g

トマト・・・30g

玉ねぎ・・・10g

ポン酢・・・15g

マヨネーズ・・・12g

炒りごま（白）・・・適量

(124kcal タンパク質 1.7g 脂質 9.2g)

### 《作り方》

- ①トマトを湯むきする。
- ②湯むきしたトマトと、アボカドをさいの目にカットする。
- ③玉ねぎは薄くスライスし、水に浸し辛みを抜く。
- ④ボールにポン酢とマヨネーズを入れて混ぜ合わせ、準備したトマト・アボカド・玉ねぎを加える。(アボカドが崩れないように軽く合える程度)
- ⑤器に盛り付け、炒りごまをかけて完成。

### ☆管理栄養士のワンポイント☆

森のバターと呼ばれているアボカド。フルーツには珍しく多くの脂肪分と栄養素を含んでいます。脂肪分の取りすぎには注意が必要ですが、アボカドに含まれる脂肪分はオレイン酸、リノール酸といった不飽和脂肪酸のためコレステロールを下げる効果があります。その他、便秘予防となる食物繊維や貧血予防となる鉄分、葉酸等も多く含むため女性にはとてうれしい食材なのではないでしょうか。

トマトには抗酸化作用を持つリコピンやβ-カロテンが含まれており、生活習慣病予防や老化予防に効果があります。火を使わず和えるだけで簡単に作ることもできるため、ぜひ作ってみてください。

## ✿フルーツサイダーゼリー✿



### 《材 料》 1人分

みかん缶・・・10g	サイダー・・・50cc
パイナップル缶・・・5g	砂糖・・・3g
キウイ・・・10g	アガー・・・1.5g

(55kcal タンパク質0.3g 脂質0g)

### 《作り方》

- ①果物は好きな大きさにカットし、容器に入れる。
- ②砂糖とアガーは合わせておく。
- ③鍋にサイダーを入れ、沸騰したら②を加えて混ぜる。
- ④砂糖とアガーが溶けたら容器に流し入れ、室温で冷めるまで放置し、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤好みの大きさにカットし完成。

### ☆管理栄養士のワンポイント☆

夏らしく、涼しげで食欲のない時にでも食べられるデザートを考えました。果物はパイナップル、みかん、キウイを使用しましたが、スイカやブドウ等の旬の果物を使うとより夏らしさを感じることが出来ると思います。

ゼリーの凝固剤にはアガーを使用しましたが、アガーはゼラチンに比べ常温でも溶けず、透明感のある仕上がりとなります。また、ゼラチンは動物性のタンパク質で作られているため、タンパク質分解酵素をもつ生のパイナップルやキウイとは相性が悪く、固まりにくくなるという性質があります。ゼラチンで作るときには缶詰を使用しましょう。

今回はサイダーを使用しましたが、ほかの炭酸水やジュースでも試してみたいはいかがでしょうか。