

にがうりのナムル

材料(3人分)



| | |
|--------|---------|
| にがうり | 90g |
| だし割り醤油 | 小さじ 2/3 |
| みりん | 小さじ 1/2 |
| ごま油 | 〃 |
| ごま | 少々 |

1人分の栄養価

| エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | カリウム (mg) | リン (mg) | 塩分 (g) |
|-----------------|--------------|--------------|------------|-----------|
| 16 | 0.5 | 85 | 14 | 0.2 |

作りかた

1. にがうりは二つに割り、スプーンなどを使って種と白い部分をきれいにとる
2. 1を薄く切り、熱湯でさっと茹でる。水にさらし、水気を切る
3. ボウルに調味料を合わせ、2を加え和える



ゴーヤはビタミンCが豊富で、疲労回復や夏バテ防止の効果があります。

中身の白い部分は苦味が強いので、きれいに取り除きましょう。

天ぷらやフライにするとエネルギーアップにもなり、おすすめです。