



ゴーヤ

淡色野菜

管理栄養士  
おすすめレシピ



## ゴーヤのみそ炒め

### 栄養成分表示 (1人分)

エネルギー	・・・	239kcal
たんぱく質	・・・	12.4g
脂質	・・・	18.7g
炭水化物	・・・	7.6g
食塩相当量	・・・	0.7g
野菜の量	・・・	80g

減塩みそ※を使用した場合、食塩相当量0.6g となります。

※上記の栄養量は、「日本食品標準成分表 (2020年版 (八訂))」による算出量です。

### 材料 (2人分)

- ゴーヤ ・・・ 中1本(160g)
- 厚揚げ ・・・ 1/2枚(120g)
- 豚ロース薄切肉 ・・・ 2枚(50g)
- 油 ・・・ 大さじ1
- 水 ・・・ 大さじ2
- 和風顆粒だし ・・・ 小さじ1/2
- 砂糖 ・・・ 小さじ2
- A 赤みそ※ ・・・ 小さじ1

### 作り方

- ①ゴーヤは縦半分に切り、スプーンで、種とワタを取り除き、5mm幅に切る。  
厚揚げは縦半分に切り、色紙切りにする。  
豚肉は1cm幅に切る。
- ②鍋に油を熱し、ゴーヤと豚肉を入れて、炒める。
- ③②に厚揚げ、水、顆粒だしを加え蓋をして、弱火で、ゴーヤが柔らかくなるまで蒸し煮にする。
- ④Aを加え、中火にして、水気を飛ばしながら、サッと炒め合わせる。

※減塩みそでもお作りいただけます。

※調味料の種類・原材料等により、使用目安量が異なったり、若干数値や食味が変わることがあります。また、疾病等により医師の診察を受けている方は、主治医の指示に従ってください。

\*ゴーヤの苦みが気になる方は、①でゴーヤを切った後、5～10分水につけておき、熱湯でさっとゆでてから炒める(②に戻る)と和らぎます。





トマト

緑黄色野菜

管理栄養士

おすすめレシピ



## トマトのレモンマリネ

### 栄養成分表示 (1人分)

エネルギー	・・・	50kcal
たんぱく質	・・・	1.9g
脂質	・・・	2.9g
炭水化物	・・・	5.3g
食塩相当量	・・・	0.3g
野菜の量	・・・	90g

減塩タイプ食塩※を使用した場合、食塩相当量0.8g となります。

※上記の栄養量は、「日本食品標準成分表(2020年版(八訂))」による算出量です。

### 材料 (2人分)

- トマト ・・・ 中1個(160g)
- 冷凍枝豆 ・・・ 4さや(20g)
- レモン汁(レモン) ・・・ 小さじ1(1/8個)
- オリーブオイル ・・・ 小さじ1
- A 塩 ※ ・・・ ひとつまみ(0.5g)
- レモンの皮 \* ・・・ 5g

### 作り方

- ① トマトはヘタを取り、乱切りにする。枝豆はさやから出しておく。
- ② レモンは絞り、レモン汁を作る。皮はすりおろす。(みじん切にしてもよい。)
- ③ ボウルにAと②のレモン汁を入れ、もったりするまでよく混ぜ合わせる。
- ④ ①と②のレモンの皮を③のボウルに入れ、軽く混ぜ合わせる。

※減塩タイプ食塩でもお作りいただけます。

\*市販品レモンペースト6gでもお作りいただけます。

※調味料の種類・原材料等により、使用目安量が異なったり、若干数値や食味が変わることがあります。また、疾病等により医師の診察を受けている方は、主治医の指示に従ってください。

