

# 旬



## 今回の食材

7・8月が旬のゴーヤは栄養価も高く、最近では「緑のカーテン」としてお庭で栽培するご家庭も増えてきました。

### ゴーヤ

#### 【効能】

動脈硬化予防・免疫力アップ・ガン予防・血糖値低下  
夏バテ防止・疲労回復・老化予防・美肌効果



苦味成分は、ククルビタシンというフラボノイド類で、免疫力を高め、ガン発生の抑制効果や血糖値降下作用があります。また、ビタミンCの含有量がトマトの5倍と豊富で、しかもゴーヤのビタミンCは加熱しても壊れにくいのが特徴です。β-カロテンを含み、夏バテ防止、疲労回復、老化予防も期待できます。

## レシピをお届けするのは……



栄養室 室長  
いしかわ ともこ  
石川 知子  
◆専門分野  
糖尿病  
◆認定資格  
管理栄養士  
糖尿病療養指導士

#### メッセージ

当院の特色である「地産地消」で日々患者さんの健康を気遣う献立を提供しております。

“患者さんに食べる喜びを”をモットーに日々取り組んで参ります。

## 健康レシピ ゴーヤの梅チャンプルー

### 《材料》4人分

ゴーヤ……………	1本	片栗粉……………	適量
豚かた肉スライス…	200g	ごま油……………	適量
木綿豆腐……………	1丁 (350g)	サラダ油……………	適量
えのきだけ……………	1パック	めんつゆ(2倍濃縮) …	大さじ2
赤パプリカ……………	1/2個		
梅干し……………	2個		

### 《作り方》

1. ゴーヤは、縦半分に切り、中のわたと種をスプーンで取り除き、5mm幅に切る。豚肉は2cm幅に切る。木綿豆腐は水切りした後、1cm厚さ、3cm角に切る。
2. えのきだけは石づきをとって小房に分ける。赤パプリカは縦半分にカットし5mm幅に切る。梅干しは種をとって、粗く刻んでおく。
3. 熱したフライパンにサラダ油を入れ、豆腐を両面きつね色になるまで焼いて、いったん取り出しておく。
4. 豚肉に片栗粉をまぶし、ごま油でこんがり焼く。フライパンにサラダ油を足し、ゴーヤと赤パプリカを炒める。ゴーヤが柔らかくなったら、えのきだけを加えて軽く炒め、めんつゆと水を合わせたものを入れ、煮立たせる。最後に梅を加える。

《252Kcal 蛋白質16.6g 脂質15.2g コレステロール33mg 食物繊維3.0g 塩分1.6g》

