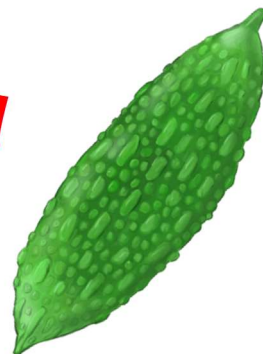


ゴーヤを食べて夏バテ解消!



夏の野菜といえばゴーヤ!

ゴーヤとは別名「苦瓜(にがうり)」とも呼びますがその名の通り独特な苦味があります。

今回はそのゴーヤについてご紹介します。

ゴーヤの成分について👉



独特な苦味が特徴のゴーヤですが、その苦みの正体はモモルデシンという成分です。

このモモルデシンは胃腸を整え、さらに胃を刺激し消化液の分泌を促進することで食欲を増進する効果があり、夏バテ予防になると言われています。

また、チャランチンという成分も含まれており、このチャランチンは「植物インスリン」とよばれるほど血糖値調整にも効果が期待できます。

その他にはビタミンC、β-カロテン、食物繊維なども豊富です。



ゴーヤを使った夏バテ解消レシピ🔍

～ゴーヤのサラダ～

- ① りーヤのわたを取り、お好みの薄さに切る。
- ② 塩をふり軽く揉みこみ、りーヤの水分と苦味を取る。
- ③ 玉ねぎは薄くカット。
- ④ ツナ缶は軽く絞り、汁などを取り除く。
- ⑤ ①を茹で、お好みの硬さになるよう、茹でる。(レンチンでも可)
- ⑥ 最後にすべての食材とマヨネーズを和えて完成。



材料(2人分)

- ・りーヤ 1/4本
- ・玉ねぎ 1/3個
- ・ツナ缶 15g
- ・かいわれ 少量(お好みで)
- ・マヨネーズ 15g
- ・塩 適量(塩もみの際に使用)