

ゴーヤ入りドライカレー



材料(4~6人分) 1人分 218kcal/ 塩分 2.0g

ゴーヤ……………1本(正味180g)	カレー粉……………大さじ2
オリーブ油……………大さじ1	トマト水煮缶……………1缶(400g)
玉ねぎ……………1個	ケチャップ……………大さじ2
にんじん……………小1本	A 固形ブイヨン……………1個
ピーマン……………2個	ウスターソース……………大さじ2
にんにく……………1片	ローリエ……………1枚
豚挽き肉……………200g	塩……………小さじ1/3 (味見をして、調整)
パイナップル……………60g(+シロップ50ml)	こしょう……………少々
サラダ油……………大さじ1	

作り方

1. ゴーヤは、縦半分に切って、綿をスプーンでこそぎ取り、5mm幅に切って、オリーブ油で炒めておく。
2. 玉ねぎ・にんじん・ピーマン・にんにくは、みじん切りにしておく。
3. 深めのフライパンにサラダ油を熱してにんにく、玉ねぎを炒める。玉ねぎに少し色がついてきたら、にんじん・ピーマンを加えて炒める。
4. ひき肉を加えて色が変わるまでよく炒めたら、カレー粉を加えてさらに炒め合わせる。香りが立ってきたらAとパイナップルとシロップを加えてひと混ぜし、中火で15分ほど煮込む。水分が足りない場合は、途中で足す。
5. 全体がとろりとしてきたら、1のゴーヤを入れ、味見をして塩・こしょうを加え、2~3分煮込み出来上がり。

Point ゴーヤの苦みが苦手な方は、炒める前にさっとゆでておきましょう

ゴーヤがたくさんとれたら…!

ゴーヤのサラダ 1人分 92kcal/ 塩分 1.4g

材料(2人分)

ゴーヤ……………1/2本(正味80g)
貝割れ……………1パック
えのき……………1/2パック
ごま油……………大さじ1
ちりめんじゃこ……………1/2カップ
しょう油……………小さじ2
レモン汁……………小さじ1



作り方

1. ゴーヤは、縦半分に切って、種と綿を取り、薄切りにし、えのきと一緒にサッと湯がいておき、冷めたら貝割れと混ぜておく。
2. フライパンにごま油とちりめんじゃこを入れ、強火で炒め、カリカリになったら1にかけ、しょう油・レモン汁と合える。

ゴーヤの佃煮 398kcal/ 塩分 4.4g

材料

ゴーヤ……………2本(正味400g)
しょうが……………10g
三温糖……………60g
酢……………10ml
しょう油……………大さじ2弱
酒……………大さじ2
かつお節……………1袋(3g)
白ごま……………大さじ1



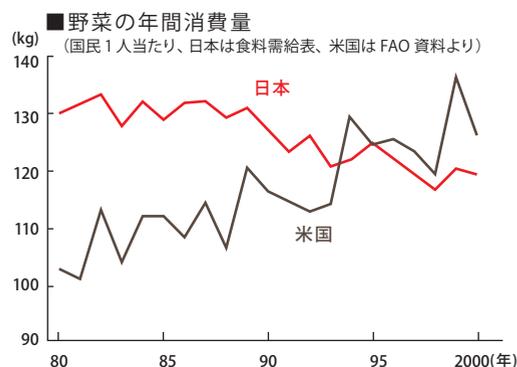
作り方

1. ゴーヤは、縦半分に切って、種と綿を取り、3mmぐらいに切る。沸騰したお湯で2分ほど茹で、水気を絞っておく。
2. ゴーヤ・しょうがと調味料を鍋に入れ水分がなくなるまで、弱めの中火で煮る。
3. 火を止めたら、かつお節・ごまをいれる。

野菜をたくさん食べましょう!!!

野菜不足の日本人

厚生労働省は、野菜1日摂取量 350g(緑黄色野菜 120g)を推奨しています。野菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で、また、病気の予防につながるいろいろの生理機能成分が含まれています。しかし、日本人1人当たりの年間野菜消費量は、年々低下、現在では、米国に抜かれてしまっています。健康のために、もっともっと野菜を食べましょう。



夏バテ防止 “ゴーヤ入りドライカレー”

ドライカレーには、挽肉、炒飯、ピラフの3タイプがあります。今回は挽肉タイプ。

ゴーヤ — 苦味成分には薬効がある「健康野菜」

ウリ科ニガウリ属。旬は夏。ビタミンCが非常に多く、加熱調理でも消失しないのが特徴。血管や皮膚、骨、粘膜などを強化し、肌をみずみずしく保つ効果が期待できます。このビタミンCの強力な抗酸化作用はガンを抑制し、免疫力を高める働きもある、とされます。苦味の主成分であるモモルディシンやクルビタミンにも抗酸化作用があり、動脈硬化や老化抑制が期待されます。

豚肉 — 豊富なビタミンB1で疲労回復をエネルギー-263kcal(生100g当たり)。疲労回復、免疫力強化、骨の強化、脳機能維持改善などに働く、優れた栄養食品です。ビタミンB1やビタミンB2は他の食肉に比べて断然多く含んでおり、疲労回復やダイエット、夏バテ防止に効果があります。一般に、肉タンパク質の消化中間体ペプチドには、血圧を下げる働きがあることも知っておきましょう。

たまねぎ — 病気を予防する生理機能のかたまり

ユリ科ネギ属。旬は初春を除く1年中。血栓防止、動脈硬化予防、抗ガン、糖尿病予防、疲労回復が期待されます。また、強い殺菌作用もあります。刺激臭のアリシン(ニンニクにもある)は、血液をサラサラにし、ビタミンB1の作用を高め、疲労回復、体力増強、食欲増進などの効果もあります。その他、いろいろの生理機能成分が含まれます。

オリーブ油 — 動脈硬化を予防

オレイン酸が7割を占め、動脈硬化を予防します。サラダや魚・肉のソテーの仕上げに使うと、独特の香りが料理をひき立ててくれます。地中海沿岸地方で古くから食用油として利用され、旧約聖書にも記載されています。

四群点数法

1日に必要な栄養素をバランスよくとるためには、下のような食品を選びましょう。食事の量は性別や年齢、運動量など、人によって違います。下の例は成人女性(18~29歳・身体活動レベルI)を想定した基本の分量です(1日20点=1600Kcalの例)。食品の量は熱量点数(1点=80kcal)で示します。

♠ 第1群 3点

乳・乳製品 2点
卵 1点



日本人に不足しがちな栄養素を含むため真っ先にとりたい食品群。1日に乳・乳製品で2点、卵で1点の計3点をとります。

♥ 第2群 3点

魚介・肉 2点
豆・豆製品 1点



筋肉や血液を作る良質たんぱく質の食品群。魚介・肉で2点、豆・豆製品で1点をとります。

♣ 第3群 3点

野菜 1点
芋類 1点
果物 1点



体の調子をよくする食品群。緑黄色野菜 120g以上と淡色野菜(きのこ類・海藻を含む)で計350g以上を1点とし、さらに芋類で1点、果物で1点をとります。

◆ 第4群 11点

穀類 9点
油脂 1.5点
砂糖・その他 0.5点



力や体温の基になる食品群。この群だけは自分の体重などを考えて増減し、ふさわしい量をとります。