

ゴーヤのツナマヨ和え

独特の苦みがクセになる♪
マヨネーズで苦味がまろやかに
なるので苦手な人にもおすすめ!



監修：管理栄養士 奥村 万寿美

ゴーヤのツナマヨ和え



材料(2人分)

- ・ゴーヤ…1/2本
- ・ツナ缶(油漬)…1/2缶
- ・マヨネーズ…大さじ1
- ・レモン果汁…小さじ1/2

作り方

- ① ゴーヤは縦半分に切り、種と白いワタをとり、薄く切る。
- ② ゴーヤに塩と砂糖(分量外:ゴーヤ1本に対して小さじ半分程度の塩と砂糖)を加え、全体を混ぜ5~10分置いておく。水分が出てきたら、その水分を捨てて、そのまま茹でて、冷水にとる。
- ③ ツナ缶は油を切り、マヨネーズと和えておく。
- ④ ボールによく水切りしたゴーヤと③のツナマヨを和え、最後にレモン果汁を加え、器に盛り付ける。
※ゴーヤは油と一緒に調理をすることによって苦み成分が油に溶け出してくれて、苦味が和らぐ。

栄養成分(1人分)

熱量…94kcal たんぱく質…2.6g 脂質…8.3g 炭水化物…1.5g(食物繊維…1.3g)
食塩相当量…0.4g

この表示値は目安です。日本食品標準成分表2020年版(八訂)