

# ゴーヤのカリカリチヂミ

2019年倫風8月号  
「野菜の力を食卓に」を  
作ってみました！



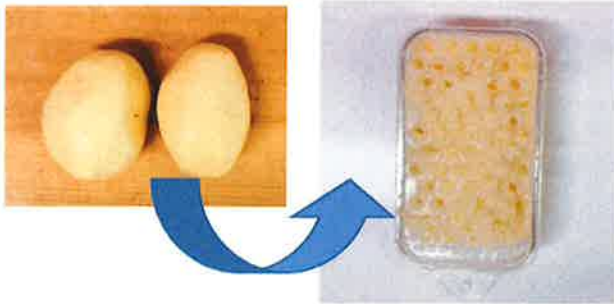
## 材料(2人分)

ゴーヤ	1/2本
じゃがいも	2個
上新粉	大さじ2
塩麴	小さじ2
ごま油	適量
かつお節	適量
酢醤油ダレ	適量



## 作り方

- ①じゃがいもは皮をむいてすりおろす。水が多い場合は少し絞る。  
ゴーヤはわたと種をスプーンで取り除き、薄切りにしておく。



- ②ボウルにすりおろしたじゃがいもを入れ、上新粉と塩麴を加えて混ぜる。



- ③フライパンにごま油を入れ、熱したら②の生地を薄く流し入れる。  
表面にゴーヤを並べ、裏返して両面を中火ぐらいでこんがり焼く。



かつお節をかけて  
酢醤油ダレで食べます

## 豆知識(ゴーヤ)

ゴーヤはビタミンC豊富で美肌効果も☆  
トマトの約5倍のビタミンCが含まれる。  
夏の美肌効果としてもおススメ！  
豊富な鉄分も含み、貧血予防に効果的。  
**ゴーヤの苦みの正体は「モルデシン」**  
胃腸の粘膜を守り、食欲増進効果がある。  
苦味が苦手な方は、中の白いわたを  
しっかりと取り除くとかなり緩和される。

## ゴーヤのツナおかか和え

### 《材料》

ゴーヤ…1/2本 ツナ缶…1缶  
かつお節…2g ポン酢…大さじ1  
ごま油…大さじ1 白ごま …大さじ1



- ①ゴーヤは種とわたをとり、薄切りにする
- ②塩もみし、お湯でさっと茹でて、冷水にとる
- ③具材を全て入れて、よく混ぜ合わせれば完成！