

「美容レシピ*ゴーヤーの白和え」



レシピのポイント

- 7月が旬のゴーヤーやパプリカはビタミンCが豊富で今の時期にぴったりの食材です。
- ビタミンCは抗酸化作用で日焼けのダメージによるシミの発生予防や、しわやたるみを作りやすくする効果が期待できます。
- ビタミンC（ゴーヤー、パプリカなど）はビタミンE（ピーナッツなど）と一緒に摂ることで相乗効果が期待できます。
- 夏でもさっぱり食べられる、ビタミンCを強化した1品です。

栄養価（1人分）

エネルギー	120kcal
たんぱく質	8.2g
脂質	7.0g
炭水化物	8.8g
塩分	0.7g
ビタミンC	63.5 mg
ビタミンE	1.5 mg

【材料】（2人分）

- ゴーヤー 1/2本（約100g）
- 赤パプリカ 1/4個（約30g）
- しいたけ 2個（約50g）
- 木綿豆腐 1/2丁（150g）
- ★ピーナッツバター 小さじ2
- ★みりん 小さじ1
- ★味噌 小さじ1
- ★醤油 小さじ1/2

【作り方】

- ① ゴーヤーのわたを取り除き、薄切りにする。さっと湯通し後、冷水にとり水気をきる。
- ② パプリカは種を取り除き、薄切りにして、さっと湯通し後、冷水にとり水気をきる。
- ③ しいたけの軸を除き、薄切りにする。耐熱皿にのせ、ラップをふんわりかけて600Wのレンジで1分半加熱する。
- ④ キッチンペーパー2枚を豆腐に包み、耐熱皿にのせ、600Wのレンジで2分加熱し、水切りをする。
- ⑤ すり鉢で豆腐がなめらかになるまで混ぜる。
- ⑥ ⑤に★を入れ、混ぜ合わせる。
- ⑦ 和え衣とゴーヤー、パプリカ、しいたけを混ぜ合わせて完成。

