



にがうりという名前の通り、強い苦みが特徴。一年草で旬は6～8月。沖縄の伝統的農作物として親しまれており、グリーンカーテンとして家庭で栽培されることもある。



栄養

ビタミンC：ゴーヤのビタミンCは熱に強い。疲労回復や美肌効果がある。

鉄分：脳や体に酸素を供給し、体全体の機能を高める。

鉄分はビタミンCと一緒に摂ることで吸収率が上がるため、

ビタミンCが豊富なゴーヤを食べれば、効率よく鉄分が吸収される。

モモルデシン：ゴーヤの苦み成分。食欲増進効果があり、夏バテ予防に最適。血糖値や血圧を下げる効果もある。

苦みが苦手な方におすすめ！



ゴーヤの調理ポイント

ぜひ試してみてください♪

苦みの弱いゴーヤの見分け方

- ・表面のイボが大きく、色が薄いものを選ぶ。
(イボが密で小さく、色の濃いものは苦い。)



下ごしらえ

- ①種とわたをスプーンで取り除き、果肉は薄切りにする。
- ②塩もみをして10分程置く。
- ③熱湯をかけるか15秒程茹でて冷水にとり、水気をしぼる。

調理方法

- ・油で炒める、揚げる。
- ・マヨネーズで和える。
- ・かつお節やチーズなどうま味成分を多く含んだ食品と組み合わせる。



ゴーヤを使ったおすすめレシピ



『ゴーヤのツナマヨ和え』

材料(大人4人分)

ゴーヤ……………1本(200g)
塩……………小さじ1/2
ツナ……………1缶(70g)
塩昆布……………8g
★マヨネーズ…大さじ2
★砂糖……………小さじ1/2
★酢……………小さじ1

作り方

- ①ゴーヤは縦半分に切り、種とわたをスプーンで取り除き、2～3mmの厚さに切る。
- ②ボウルに①を入れ塩を振ってもみ、10分程置く。
- ③熱湯で②を15秒程茹でて冷水にとり水気をしぼる。
- ④③をボウルに入れ、ツナ、塩昆布、★の調味料で和える。



栄養価 ☆幼児は大人の2/3量です。

大人：エネルギー103kcal、たんぱく質4.3g、脂質8.6g、塩分0.8g

幼児：エネルギー 69kcal、たんぱく質2.9g、脂質5.7g、塩分0.5g

献立に使用している食材と栄養価は裏面をご覧ください。



	1日 (火)	2日 (水)	3日 (木)	4日 (金)
	ご飯 魚のごま照り焼き 付け合せ(いんげん) 冬瓜の薄くず煮 味噌汁(えのき油揚げネギ) すいか 牛乳	ご飯 豚肉の味噌くわ焼き 長芋とオクラの酢の物 すまし汁(玉麴 三つ葉) 角切りももゼリー 牛乳	ご飯 魚のラビゴットソース じゃが芋とウイナーのカレー モロヘイヤのスープ ブルーベリーヨーグルト 牛乳	ご飯 えびと高野豆腐のうま煮 切干大根のサラダ 味噌汁(もやし わかめネギ) いちごミルクゼリー 牛乳
7日 (月)	8日 (火)	9日 (水)	10日 (木)	11日 (金)
ご飯 白身魚の甘酢あんかけ ブロッコリーのマヨサラダ 中華スープ(豆腐ニラ) バナナ 牛乳	くろロールパン イタリアンチキン じゃこサラダ コンソメスープ(白菜 コーン) ストロベリーゼリー 牛乳	ご飯 カレイの漬け焼き 付け合せ(きゅうり) なすと南瓜の煮物 味噌汁(しめじ 玉葱 ネギ) 白玉だんご 牛乳	ハヤシライス 枝豆とカニカマのサラダ ヨーグルトゼリー 牛乳	山の日
14日 (月)	15日 (火)	16日 (水)	17日 (木)	18日 (金)
夏季家庭療育日 (～8月21日)				
21日 (月)	22日 (火)	23日 (水)	24日 (木)	25日 (金)
	ご飯 鮭のムニエル野菜のせ チーズポテト コンソメスープ(キャベツ 椎茸) ぶどうゼリー 牛乳	ご飯 揚げ鶏のおろしだれ ブロッコリーのおかか和え 豆乳のバランスみそ汁 サワーゼリー 牛乳	食パン ジャム(りんご) ミートボール野菜ソース 海藻サラダ コンソメスープ(もやし 舞茸) 梨 牛乳	ご飯 煮魚 付け合せ(オクラ) ひじきのサラダ 味噌汁(玉葱 わかめ) 牛乳わらび餅 牛乳
28日 (月)	29日 (火)	30日 (水)	31日 (木)	
ご飯 ふりかけ ゆで豚の甘味噌かけ 南瓜サラダ(ハム) すまし汁(えのき大根 ミツバ) パン 牛乳	冷やし中華 シュウマイ 付け合せ(トマト オクラ) パンナコッタ 牛乳	ご飯 スパニッシュオムレツ ツナとブロッコリーのサラダ コンソメスープ(いんげん 人参) みかんのヨーグルトかけ 牛乳	ご飯 魚のさらさ蒸し 春雨サラダ 味噌汁(なす 南瓜 ネギ) 角切りりんごゼリー 牛乳	