



ゴーヤの佃煮



材料

ゴ	ー	ヤ	1キロ
醬		油	200cc
み	り	ん	100cc
	酢		100cc
黒	砂	糖	200g
花	か	つ	お
ち	り	め	ん
ゴ		マ	50g

栄養素

ビタミンC(トマトの5~6倍)カリウム

効果

夏バテ防止に!美容に。(ビタミンC)

免疫力を高め、風邪の予防に。(ビタミンC)

余分な塩分を排出。利尿作用があり、むくみやすい人
に。(カリウム)

作り方

- ① ゴーヤは2・3mm幅に輪切りし流水でさらす
- ② 醤油・みりん・酢・黒砂糖を煮立たせる
- ③ そこへゴーヤを入れる。汁がほとんどなくなるまで煮る
- ④ 花かつお・ちりめんを加える
- ⑤ 最後にゴマをまぶす

