

食改さんの簡単おすすめ野菜レシピ

～生活習慣病予防に「もっと野菜を食べましょう」～

金糸瓜

期待できる効果

高血圧予防、肥満予防など

選ぶポイント

- ・全体的に色むらがない
- ・ずっしりと重みがある
- ・軸の付け根が星状にしまっている

保存方法

丸のまま風通しのよい冷暗所に保管します



金糸瓜とハムのサラダ

材料 (4人分)

茹でてほぐした金糸瓜	100 g	
きゅうり	1本	
ハム	4枚	
人参	1 / 5本	
サニーレタス	2枚	
A	マヨネーズ	大さじ4
	しょうゆ	少々
	溶き辛子	小さじ1
	ガーリックパウダー	少々
	(ヨーグルト)	大さじ2

作り方

- ①きゅうり、ハム、人参は千切りにします。人参は湯通しし、水気を絞っておきます。
- ②Aの調味料を混ぜ合わせて、金糸瓜と①を和えます。
- ③器にサニーレタスを敷き、②を彩りよく盛ります。

※味噌を加えたり、ドレッシングで和えたり等、お好みで味付けを変えてみてください。

金糸瓜の下処理は、一般的に茹でてほぐす方法が知られていますが、電子レンジを利用すると手軽にできますよ！

【電子レンジ使用の場合】

- ① 4～5つに輪切りにし、皮を厚めにむいて種とワタを取り除く。
- ② ラップに包み、電子レンジで4～5分間加熱する。
- ③ 冷水でほぐし、水気を切り絞る。

茹でずに、煮物やから揚げ、フライ等にしても美味しくいただけます！

食生活改善推進員
諏訪 藤子さん

