

ゴーヤの肉巻きカレー風味



野菜の量（皮などを除く）

95 g / 350 g

（350 gは1日の野菜摂取目標量）

【材料2人分】

ゴーヤ	100 g (1/2本)	A	カレー粉	小さじ1
豚ロース薄切り	100 g		しょうゆ	小さじ1
小麦粉	適量		酒	小さじ2
サラダ油	大さじ1		塩	小さじ1/3
レタス(大)	1枚			
プチトマト	4個			

【作り方】

- ① ゴーヤは縦半分に切って種とわたをスプーンでかきとり、15 cm長さの棒状に切る。
- ② 豚肉にAをもみ込んでおく。
- ③ ゴーヤに②の豚肉を巻きつけ、小麦粉をまぶす。
- ④ フライパンに油を熱し、③を入れて焼き色がつくまで焼く。
- ⑤ 器に盛り付け、レタスとトマトを添える。



1人分栄養価

エネルギー	226kcal
たんぱく質	12.8 g
脂質	13.0 g
食塩相当量	1.3 g

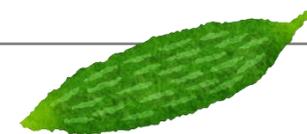
調理時間

25分位

【お問い合わせ】

印西市中央保健センター
千葉県印西市大森 2356-3
TEL 0476-42-5595

旬の野菜 ～ゴーヤ～



- 出回り時期…6～8月が旬の夏野菜です。主な産地は、沖縄県が最も多く、次いで宮崎県、鹿児島県などです。
- 選び方などのポイント…全体的に太く、緑色が鮮やかで濃いものを選びましょう。表面のいぼは、ハリがあり、つぶれていないものがよいでしょう。
- 栄養…加熱調理でも壊れにくいビタミンCが豊富なため、抗酸化作用や美肌効果が期待できます。苦み成分であるモルデシンには、胃液の分泌を促し、食欲を増進させる効果があるため、夏バテ気味のときにもおすすめです。

改善ポイント その2

おやつ 食べちゃダメ？②

おやつというと、カロリーを意識する人は多いように思いますが、血糖が高めの方は糖質の量についても考えてみましょう。



…肥満・脂質代謝異常のリスク



ケーキよりもあんぱんの方がヘルシーだと思っている人がいるようにお見受けしますが、血糖上昇のリスクとしてはあんぱんの方が高くなります。病気のリスクと相談して選びましょう。

糖質量：血糖上昇のリスク