

材料・調味料

材料 (2人分)

ゴーヤ	1本
米油	大さじ1
にんにく (みじん切り)	1片
かつおぶし	5g

調味料

塩	ふたつまみ
酒	大さじ2

ワンポイント

ゴーヤの種とわたを取り除く手間もなく、丸ごとおいしく食べられます。

作り方



① 下準備

ゴーヤは種とわたごと5mm厚さの輪切りにする。

② 具材を炒める

フライパンを中火で熱し、油を入れて1とにんにくを加えて炒める。

③ 仕上げ・混ぜ合わせ

酒と塩を加えて汁気がなくなるまで炒めかつおぶしを加えて混ぜ合わせる。

薬膳の効能

ゴーヤ 苦/寒 心脾胃

解暑

清心

明目

解毒

暑湿感冒、暑気あたり、発熱、目赤、できもののビタミンCの量が非常に多く抗酸化作用のある苦味成分との相乗効果で抗酸化力がアップ。

※たね 苦/甘 益気壯陽

かつお 甘/平 腎脾

補気

補血

健胃

益精

気血両虚証、腎虚証、虚勞、体力低下、老化不眠、胃のつかえ

ビタミン、ミネラルが豊富。タンパク質はマグロの赤身に次いで多い。アミノ酸スコア100。