

# にがうりのナムル

## 材料(3人分)



にがうり	90g
だし割り醤油	小さじ 2/3
みりん	小さじ 1/2
ごま油	〃
ごま	少々

## 1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	塩分 (g)
16	0.5	85	14	0.2

## 作りかた

1. にがうりは二つに割り、スプーンなどを使って種と白い部分をきれいにとる
2. 1を薄く切り、熱湯でさっと茹でる。水にさらし、水気を切る
3. ボウルに調味料を合わせ、2を加え和える



ゴーヤはビタミンCが豊富で、疲労回復や夏バテ防止の効果があります。

中身の白い部分は苦味が強いので、きれいに取り除きましょう。

天ぷらやフライにするとエネルギーアップにもなり、おすすめです。