

# ゴーヤの梅煮

梅の酸味で薄味でも食べやすく



エネルギー 81 kcal  
塩分 1.2 g

## 材料 (2人分)

ゴーヤ	1/2本 (120g)
梅干し	1個
いりごま	小さじ1
しらす干し	大さじ2
砂糖	大さじ3
酢	大さじ1/2

## 作り方

1. ゴーヤは縦割りし、種とわたを除き、5mm幅の半月に切る。  
鍋に湯を沸かし、ゴーヤを2～3分ゆで、ざるに上げて水気を切る。
2. 梅干しは種を取り、果肉を粗く刻んでおく。  
いりごまをまな板の上で包丁を使って刻み、切りごまにする。
3. 鍋に1.のゴーヤと砂糖、酢、ゴーヤがかぶるくらいの水を入れて火にかけ、煮汁が半分になるくらいまで煮る。梅干しとしらす干しを加え、煮汁が無くなるくらいまで煮る。切りごまを加え、器に盛る。

ゴーヤの苦味のもと、モルデシンという成分で、苦味が食欲増進させます。  
ゴーヤはビタミンCが豊富です。

