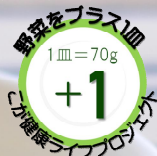


ニガウリとツナのサラダ

食改さんの
レシピ



※写真は1人前

64kcal、塩分 0.9g、野菜 60g/1人前

～材料(2人前)～

ニガウリ	70g(1/2 本)
塩	小さじ 1/4
玉ねぎ	50g(1/4 個)
ツナ缶(水煮)	1/2 缶
A	マヨネーズ 大さじ 1
	レモン汁 小さじ 1/2
	こしょう 少々

～レシピのポイント～

ニガウリをツナマヨネーズで和えて食べやすくしました。ニガウリは塩もみと湯通しをすることで苦みが和らぎます。塩味が物足りない時はこしょうを足してみましょう！

ニガウリとツナのサラダ

～作り方～

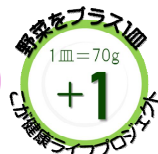
- ①ニガウリを縦半分に切って種とワタを取り、薄切りにして塩を振ったらよく揉む。
- ②鍋に湯を沸かして①を入れ、再び沸騰したらザルにあけて水にさらし、粗熱がとれたら水気を絞る。
- ③玉ねぎを薄切りにして 10 分ほど水にさらし、ザルにあけて水気を絞る。
- ④ボウルにニガウリ、玉ネギ、ほぐしたツナを汁ごと加えて A と和える。

～ニガウリを食べて夏バテを予防しよう！～

ニガウリの苦み成分であるモモデルシンには、胃の粘膜を保護し、胃腸を刺激して食欲を増進させる効果があります。ニガウリは油を絡めると苦みを感じにくくなるので、油を使った料理がおすすめです。

古河市役所 健康づくり課 0280-48-6883

食改さんの
レシピ



栄養価(1人前)

エネルギー	64kcal
たんぱく質	3.4g
脂質	4.7g
炭水化物	3.3g
食塩相当量	0.9g