



食育



アツピーレシピ

他にもレシピ多数掲載中!



上尾市ホームページ



ゴーヤのヨーグルトサラダ



材料 (2人分)

- ゴーヤ …………… 1/4 本 (60g)
- 下処理の食塩 …… ひとつまみ
- 玉ねぎ …………… 中 1/8 個 (20g)
- ツナ水煮缶 …………… 1/2 缶 (35g)
- プレーンヨーグルト …… 大さじ 1 (15g)
- マヨネーズ …………… 小さじ 1 (4g)
- すりごま …………… 小さじ 1 (2g)
- 塩 …………… 少々
- こしょう …………… 少々

【調理レベル】



1 人分のエネルギー
食塩相当量

88 kcal

0.8 g

作り方はウラ面を見てね ▶



食育



アツピーレシピ

他にもレシピ多数掲載中!



上尾市ホームページ



ゴーヤのヨーグルトサラダ



材料 (2人分)

- ゴーヤ …………… 1/4 本 (60g)
- 下処理の食塩 …… ひとつまみ
- 玉ねぎ …………… 中 1/8 個 (20g)
- ツナ水煮缶 …………… 1/2 缶 (35g)
- プレーンヨーグルト …… 大さじ 1 (15g)
- マヨネーズ …………… 小さじ 1 (4g)
- すりごま …………… 小さじ 1 (2g)
- 塩 …………… 少々
- こしょう …………… 少々

【調理レベル】



1 人分のエネルギー
食塩相当量

88 kcal

0.8 g

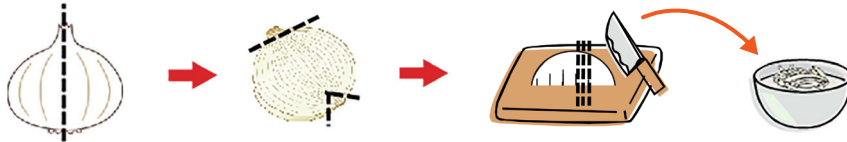
作り方はウラ面を見てね ▶

作り方

- ① ゴーヤは縦半分に切り、中の種とわたの部分を取り出す。薄く切って塩でもみ、熱湯でさっと茹で、水にとる。



- ② 玉ねぎは皮をむいて縦半分に切り、ヘタと芯を除く。繊維にそって薄く切り、水にさらす。



- ③ ツナ缶は水気を切り、ヨーグルト、マヨネーズ、すりごまと混ぜる。



- ④ ゴーヤと玉ねぎを絞り、③と和え、塩とこしょうで味を整える。



ゴーヤの苦味が和らぎ、
食べやすいよ！
歯ごたえもシャキッと
おいしいよ！



問い合わせ先 上尾市健康増進課

TEL 774-1411 (西保健センター)
TEL 774-1414 (東保健センター)

作り方

- ① ゴーヤは縦半分に切り、中の種とわたの部分を取り出す。薄く切って塩でもみ、熱湯でさっと茹で、水にとる。



- ② 玉ねぎは皮をむいて縦半分に切り、ヘタと芯を除く。繊維にそって薄く切り、水にさらす。



- ③ ツナ缶は水気を切り、ヨーグルト、マヨネーズ、すりごまと混ぜる。



- ④ ゴーヤと玉ねぎを絞り、③と和え、塩とこしょうで味を整える。



ゴーヤの苦味が和らぎ、
食べやすいよ！
歯ごたえもシャキッと
おいしいよ！



問い合わせ先 上尾市健康増進課

TEL 774-1411 (西保健センター)
TEL 774-1414 (東保健センター)