

夏野菜に注目!! ゴーヤ☆レシピ 栄養部

夏になるとスーパーやグリーンカーテンなどで「ゴーヤ」を見かける機会が多くなります。ゴーヤには**ビタミンC・βカロテン・ミネラル**がたっぷり含まれており、夏野菜の王様とも言われ、夏バテ予防の効果があります。ゴーヤは苦くて食べられないと思われがちですが、アレンジ次第で様々な料理を楽しむ事ができます。苦み取りの下処理方法と簡単でおいしい料理4品をご紹介します。ゴーヤを食べて疲労回復！暑い夏を元気に乗り切りましょう！



揚げておいしい ゴーヤの はさみ揚げ

- | | |
|----------|-------------------------------|
| 材料 (2人分) | ①ゴーヤの下処理をする。
(☆→5mmの輪切り→★) |
| ゴーヤ 40g | ②白葱と生姜はみじん切りにする。 |
| 鶏ミンチ 80g | ③ボウルにAを入れて粘りが出るまで混ぜる。 |
| 白葱 30g | ④③を6等分にして |
| 生姜 0.5g | ①のゴーヤではさむ。 |
| 濃口醤油 2g | ⑤小麦粉、全卵、パン粉の順に付け油で揚げる。 |
| 清酒 2g | |
| 塩 2g | |
| こしょう 少々 | |
| 小麦粉 8g | |
| 全卵 4g | |
| パン粉 12g | |
| 油 5g | |



簡単! ゴーヤスープ

- | | |
|----------|--------------------------------|
| 材料 (2人分) | ①ゴーヤの下処理をする。
(☆→5mm幅の薄切り→★) |
| ゴーヤ 20g | ②玉ねぎを薄切りにする。 |
| 玉葱 20g | ③鍋に水、ゴーヤ、玉葱を |
| 全卵 20g | 入れて火にかけ沸騰したら |
| コンソメ 3g | コンソメを入れる。 |
| 水 300g | ④野菜に火が通ったら |
| | 溶き卵を加えて |
| | ひと煮立ちさせる。 |



ご飯のお供に ゴーヤ佃煮

- | | |
|-----------|--------------------------------|
| 材料 (2人分) | ①ゴーヤの下処理をする。
(☆→5mm幅の薄切り→★) |
| ゴーヤ 60g | ②フライパンにごま油を入れて |
| シーチキン 15g | 熱しゴーヤとシーチキンを |
| 砂糖 4g | 炒める。 |
| みりん 6g | ③砂糖、みりん、醤油の順に |
| 醤油 10g | 加え煮詰める。 |
| ごま油 2g | ④全体に味が染みこんだら完成。 |



甘くてさっぱり ゴーヤピクルス

- | | |
|-----------|---------------------------------|
| 材料 (2人分) | ①ゴーヤの下処理をする。
(☆→縦半分にし5cmの長さに |
| ゴーヤ 30g | 切る→縦4等分に切る→★) |
| パプリカ 30g | ②パプリカ・人参は5cmの |
| 人参 30g | 拍子切りにする |
| (調味液) | ③調味液を鍋に入れて |
| 砂糖 大さじ5 | 沸騰させる。 |
| 食塩 小さじ1/2 | ④③を冷まし、 |
| 酢 大さじ5 | ①②の野菜を一晩漬ける。 |
| ローリエ 1枚 | |
| 鷹の爪 ひとつまみ | |

~苦くない! 下処理方法~

- ☆ ①両端のへたをとる。
- ②スプーンで種やわたをしっかりと取り除く。
- ③料理に合わせた大きさに切る。
- ★ ④塩をまんべんなくまぶして10分置く。
- ⑤④を軽く水洗いして塩を流す。
- ⑥熱湯を全体にかける。



宇部リハビリテーション病院だより

ホームページ
<http://www.ubereha.jp/>

第37号 (2017年8月発行)
医療法人 和同会
宇部リハビリテーション病院
電話番号 0836-51-3111

基本理念

患者様の在宅復帰・社会復帰に向けてあらゆる努力をすると共に、障害を持ちながらも、人間らしい生活が送れるよう支援する。



宇部空港にて撮影

患者の権利

1. 良質で安全な医療を受ける権利
2. 自分で決定する権利
3. 秘密保持に関する権利
4. 選択の自由
5. 情報に関する権利
6. 尊厳性への権利

基本方針

1. 日常生活の再構築を目的とした、必要で十分なリハビリテーションを提供する。
2. 専門家として必要な知識と技術の研鑽に努める。
3. 地域・医療機関・施設との連携及び社会資源の活用を努める。
4. 全ての職員が在宅復帰という目標を共有し、リハスタッフとしてチーム医療を実践する。