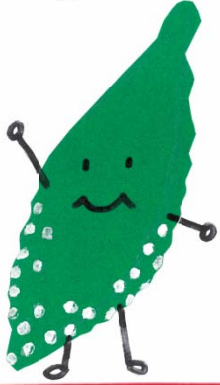


ゴーヤとパプリカ



みそチーズ焼き



材料 (2人分)

ゴーヤ	100g (1/2コ)	①	赤みそ	大さじ2
赤いパプリカ	32g (1/4コ)		砂糖	大さじ2
玉ねぎ	100g (1/2コ)		みりん	大さじ2
塩	1g			
しょうゆ	少々			
溶けるチーズ	1/2枚			
サラダ油	小さじ2			

栄養価(1人分) エネルギー 186kcal ・ 質蛋白 4.6g ・ 脂質 5.3g ・ 糖質 28.1g

作り方

1. ゴーヤは2~3mm幅の半月切り、玉ねぎ、パプリカは5mm幅にスライスする。
2. フライパンに油をひき、ゴーヤ、玉ねぎの順に火炒める。両方に火が通ったら、パプリカも加えて、塩、しょうゆで下味をつける。
3. 2に混ぜ合わせた①を加え、全体にからめたら耐熱皿に移し、チーズをのせて、トースターで5分程焼く。

ポイント

ゴーヤに含まれる葉酸やビタミンCにはコラーゲンの合成を助ける作用があり、みその老化抑制効果との相乗効果が期待されます。ゴーヤはチャンプルー、浅漬けとお決まりのメニューになりがちですが、赤みそがベースの味付けでゴーヤの苦味が苦手なお子様でも食べやすいです。