

牛肉とゴーヤの味噌炒め

●材料 2人分

牛肉（薄切り）	180g	
ゴーヤ	1/2本	
ナス	1本	
玉ねぎ	1/2個	
油	大さじ2	
ニンニク	1片	
生姜	1片	
A {	味噌	大さじ2
	酒	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	酢	大さじ1
	こしょう	少々



●作り方

- 1 牛肉は食べやすい大きさに切っておく。
- 2 ゴーヤは2~3mmほどにスライスし、ナスと玉ねぎは半分に切って薄切りにする。ニンニクと生姜はみじん切りにする。
- 3 ボウルなどに入れ、Aをよく混ぜておく。
- 4 フライパンに油を熱し、ニンニクと生姜を炒め、牛肉をサッと炒めたらゴーヤとナス、玉ねぎも加え蒸し焼きする。
- 4 野菜がしんなりしてきたらAを加えよく絡め、こしょうを振る。

ゴーヤの栄養

ゴーヤ特有のあの苦味成分は、胃の粘膜を保護し、胃腸を刺激して消化液の分泌を促進させるなど、食欲増進効果が期待できます。また、ゴーヤには多くのビタミンCが含まれており、コラーゲンの生成やメラニン色素の分解を助けるなど、美肌にも役立ちます。

さらに食物繊維が多く含まれているので、腸内環境を整え、食事による血糖値の上昇を緩やかにするなど生活習慣病予防や改善にも役立ちます。

ゴーヤは、緑色が濃く、表面のゴツゴツが多いものおいしいと言われています。

ゴーヤチャンプルや肉詰めなど肉類との相性も良いので、ゴーヤを食べて夏バテを予防しましょう！