

ゴーヤのこかけ



材料	2人分
ゴーヤ	80g (1/2 本)
かぼちゃ	60g
ナス	40g (小 1/2 個)
玉ねぎ	40g (1/4 個)
油	小さじ 2
だし汁	300 cc程度
★ 薄口醤油	小さじ 2/3 (4g)
みりん	小さじ 2/3 (4g)
小麦粉	8g
水	大さじ 1

★だしをとる時間がない時には、水 300 ccで炊き、沸騰してきたらかつお節パック（3g 程度）を振り入れて一緒に炊くと、だしをきかせることができます。

作り方

- 1 材料を食べやすい大きさに切る。
- 2 フライパンに油を熱し、材料を炒める。しばらく炒めて油が全体に回ったら、だし、★を加えて炊く。
※作るときは鍋でも OK。だしは材料がつかくらいを目安に調整。少ない時は水を足す。
- 3 かぼちゃに火が通ったら、水溶き小麦粉を作り、ダマにならないように全体を混ぜながら回しかけ、つやが出るまで炊く。

栄養成分表示 (1 人分)

エネルギー	62kcal
たんぱく質	2.4g
脂 質	0.2g
炭 水 化 物	14.7g
食塩相当量	0.5g
野菜摂取量	110g

栄養士からのコメント

ゴーヤの苦み成分は、消化液の分泌を促す働きがあり、食欲を増進してくれる働きもあります。また、ゴーヤに含まれるビタミン C は熱に強く、βカロテンも豊富に含まれるため、炒め物で食べるのがおすすめです。

ゴーヤのこかけは益城町の郷土料理で、小麦粉をかけて作ることから「こかけ」と呼ばれています。小麦粉を使っているため腹持ちがよく、かぼちゃの甘味があるため、ゴーヤが苦手な方にも食べやすくなっています。また、冷やして食べてもおいしく、トロツとした口あたりなので、食欲のない夏にぴったりのおかずです。