

「沖縄食材レシピ・赤瓜とヘチマの和え物」



レシピのポイント

- ・ 夏野菜の赤瓜(モーイ)とヘチマには、水分とカリウムが多く含まれています。
- ・ カリウムは、ナトリウムを排出する作用がある為、血圧を下げる効果があります。
- ・ ヘチマに含まれている水溶性食物繊維(ペクチン)は、コレステロールの吸収を抑えたり、血糖値の上昇を緩やかにする作用があります。
- ・ 8月~10月頃のシークワサー(青切り)は、酸味が強い為、和え物のアクセントにおすすめてです(市販のシークワサー果汁でも代用可)。
- ・ 冷やして食べると味が染み込み、よりサッパリとした味に仕上がります。

栄養価(1人分)

エネルギー	77 kcal
たんぱく質	3.3 g
脂質	1.6 g
炭水化物	6.7 g
塩分	0.8 g
食物繊維	2.0 g
カリウム	283 mg

【材料】(4名分)

- ・ 赤瓜(モーイ) 1/2 本(180g)
 - ・ ヘチマ 1 本(250g)
 - ・ ツナ缶 1 缶(70g)
 - ・ 塩 一つまみ(赤瓜用)
- ★
- ・ めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ 2
 - ・ シークワサーのしぼり汁 2 個分
 - ・ はちみつ 小さじ 2

【作り方】

- ① 赤瓜(モーイ)は皮を剥き、縦半分に切る。種を取り除き、スライサーでスライスして、塩もみをする。10分経ったら、洗い流して水気を切る。
- ② ヘチマは皮を剥き、縦半分に切る。5ミリの厚さに切り、耐熱容器にヘチマを入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で約1分30秒加熱する。加熱後は、水気を切って熱を冷ます。
- ③ ★を混ぜ合わせる。
- ④ ①と②とツナを混ぜ合わせ、★を加え、混ぜ合わせたら完成。

