

旬のゴーヤを使ったアレンジレシピ！納豆・キムチと相性抜群！苦味が苦手な方にもお勧めです。



ゴーヤの納豆キムチヂミ

《材料（1枚分）》

ゴーヤ	1/2～1/4本
納豆	1パック
キムチ	100 g
卵	1個
水	150 ml
小麦粉	100 g
ごま油	大さじ1
〈タレ〉	
しょうゆ・酢	各大さじ1
白ごま	少々



エネルギー：216 kcal
塩分：0.7 g

《作り方》

- ① ゴーヤは縦半分に切り、好みの厚さに薄切りし、塩もみする（しなくてもOK）。
- ② ボウルに卵を溶き、水を加えて混ぜ、さらに小麦粉を加えてダマが残らないように混ぜる。なめらかになったらゴーヤ、納豆（タレも）、キムチを加えて混ぜ合わせる。
- ③ ごま油を半量熱し、②を流し入れて中火で2～3分焼く。ひっくり返し、残りのごま油も加え2～3分焼く。
- ④ 食べやすい大きさに切り、タレを添えたら完成。

★ゴーヤの栄養・効果

風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果的なビタミンCを豊富に含んでいます。夏バテにも効果的です！