



夏野菜でビタミンCチャージ! 無限ゴーヤーサラダ



イオンの登録販売者×管理栄養士おすすめ! レシピの健康ポイント



副菜

①夏バテや、二日酔いの時にも!

汗をかくとミネラルが失われやすく、そのままにしておくと夏バテの原因にもなりかねません。ゴーヤーは、暑い時期のミネラル補給にぴったりの食材です。

②ゴーヤーはビタミンCが豊富!

夏野菜のゴーヤーには、ビタミンCが豊富に含まれます。肌や血管を作る元になる「コラーゲン」を作り出すときにビタミンCが必要になります。

栄養成分(1食分)

エネルギー	25kcal	炭水化物	3.1g	塩分	0.3g
たんぱく質	0.8g	糖質	1.4g	カリウム	173mg
脂質	1.5g	食物繊維	1.7g	ビタミンC	50mg

作り方

1

ゴーヤーはヘタを切り落とし、縦半分に切る。スプーンでワタの底をなでるように種とワタをかき出し、薄くスライスする。



2

塩を振って全体に馴染ませたら、15分程置く。(苦味が苦手な場合は長めに置いてください)



3

ゴーヤーの塩気がなくなるまで、水を替えながらしっかりと塩を洗い流す。水気をしっかり絞り、ごまドレッシングと和えたら完成!



〈苦味を抑えるポイント!〉

塩気をしっかりと洗い流すのがポイント!

ゴーヤーを選ぶ際は、色が薄く、ぶつぶつが大きいものを選ぶと良いでしょう。

※アレルギーや持病がある方は、かかりつけ医の指導を優先してください。※栄養価計算は、日本食品標準成分表2020年版(八訂)より算出しております。記載のない食品は概算値で計算しております。※調理の際は、怪我や火傷等に十分に注意してください。※健康ポイントの文章は、日本人の食事摂取基準2025年版を参考にしております。※栄養価計算は、調理前後の量を考慮し、塩0.5gで算出しております。

食欲不振

血圧

血管年齢

体脂肪

便秘

疲労

肌

材料(4食分)

ゴーヤー	1本(260g)	ごまドレッシング	大さじ1
塩(塩もみ用)	小さじ1		

健康レシピが見られる!
お得に健康管理!

P ポイントも貯まる!

今すぐ無料でダウンロード! 詳細はこちらから▶

※マイ薬局を、イオンリテール(株)が運営する「イオン薬局」の店舗に設定する必要があります。

※ポイントは、健康に関するチャレンジ項目を達成するとスタンプが貯まります。詳細はアプリ内をご確認いただくか、薬局スタッフまでお声がけください。仕様は変更になる場合がございます。

電子お薬手帳 **ポケットファーマシー**

App Store

Google play



疲労の回復・予防に

Check

- 疲れが残りやすい
- 二日酔いで食欲がない
- ドライブなどで集中力を維持させたい
- 疲れを感じた時に冷やしてスッキリ飲みたい

こんな方におすすめ

タウリン1500mg

アルギニン、カフェイン配合!

👍 疲労の回復

👍 集中力の維持

👍 食欲がない時の栄養補給

👍 飲みやすい青りんご風味も



[指定医薬部外品]
マージョンパワーチャージ
栄養ドリンク風味

15歳以上 1日1回1袋 疲労の回復・予防

詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談下さい