

ゴーヤの甘酢漬け

【材料】

ゴーヤ	200 g
赤ピーマン	30 g
黄ピーマン	30 g
たまねぎ	30 g
かんたん酢	100cc(ひたひたになるくらいに調節) (すし酢やピクルス酢など、市販調味酢でOK)

【作り方】

- ①ゴーヤはたて半分に切って、種を取り、ななめ千切りにする。
- ②2色のピーマンは、たて半分に切って種を取り、縦にして千切りにする。
- ③たまねぎは千切りにする。
- ④①～③の野菜はざるに入れて、さっと水にさらす。
- ⑤ジッパー付きのビニール袋に入れて、かんたん酢やすし酢をかけて、一晩おく。
- ⑥袋から出したらそのまま食べられます。

**ゴーヤには苦み成分のモルフェシンは、
血糖値の抑制・糖尿病の予防にも効果が
期待できる。**



夏野菜を
さっぱり
目にも
楽しく…🍷