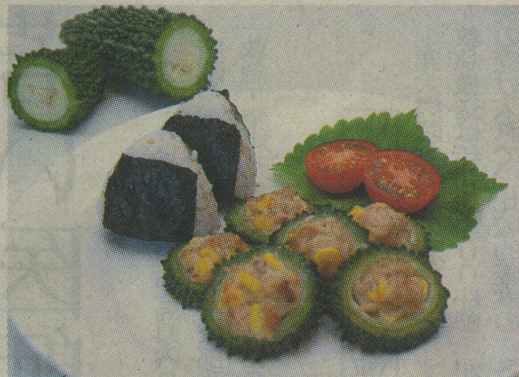


✉ kurashi@373news.com

ニガウリのツナマヨ焼き



管理栄養士

長友 ゆかり

ニガウリのビタミンC
含量は野菜の中でもトッ
プクラス。抗酸化作用と
日焼け予防の定番です。
カリウムも多く、筋肉の
収縮をよくしたり、血圧
コントロールも期待でき
ます。独特の苦み成分「モ
モルデシン」は胃液の分
泌を促し、夏の食欲低下
を改善、肝機能や血糖値
の調整にもかかわりま
す。「モモジン」という
免疫力強化成分にも注目
です。

材料

(2人分)

ニガウリ1本、豚ミンチ50g、ツ
ナ缶50g、冷凍コーン30g、卵少々、
マヨネーズ大さじ1、塩こしょう少
々

作り方

(15分)

- ①ニガウリは1cm程度の厚さの輪
切りにして種を抜き、固めにゆでて
おく。
- ②輪切りのニガウリをオーブンの
天板に並べ、その他の材料をよく混
ぜたものを中央の穴の部分に詰めるように
のせ、200～220度で軽く色づくまで焼く。