

# ゴーヤの カラフルピクルス

地元食材で!

簡単レシピ



## 材料 (4人分)

ゴーヤ… 1/2本  
きゅうり… 1本  
にんじん… 1/2本  
黄パプリカ… 1/4個  
赤パプリカ… 1/4個

酢… 120ml

砂糖… 80g

塩… 小さじ2

(a) 水… 大さじ2

一味唐辛子… 少々

こしょう… 少々

ローリエ… 1枚

## MEMO

ゴーヤは、苦味成分のモモルデシンとビタミンCを多く含んでいます。モモルデシンには肝機能強化、生活習慣病予防、血糖値降下作用、夏バテ解消などの効果があります。また、ビタミンCは風邪予防や疲労回復、肌荒れに効果的です。

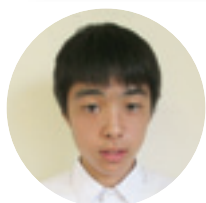
## 作り方

① ゴーヤを縦半分に切り、種と中綿をしっかりと取り除き、0.5cm幅に切り、塩もみする。(このときの塩は(a)には含まない)  
② きゅうり、にんじん、黄パプリカ、赤パプリカを1cm幅×5cm長さの拍子切りにする。

③ ①、②を固めにゆでて、水を切る。  
④ (a)をすべて鍋に入れ、火にかけ、あら熱をとる。  
⑤ ④に③を漬け込み、冷却する。一晚くらい漬け込むと、なお美味しく召し上がることができます。

問合せ/健康増進センター ☎049-252-3771

## 「秋」



かみや ゆうた  
神谷 雄太さん  
水谷中学校 3年

### ●作者から一言

切り出し刀をうまく使って鍋敷きを作りました。ていねいに仕上げることを目標にしました。

## 「ロケットはっしゃ」



やまぐち ひかり  
山口 日花里さん  
関沢小学校 3年

### ●作者から一言

絵をたくさん書いたり、綿などをはってかわいいロケットを作りました。

## 人口と世帯数

(7月1日現在)

人口…109,714人 (前月比 +87人)

男 54,628人 (前月比 +22人)

女 55,086人 (前月比 +65人)

世帯数…48,938世帯 (前月比 +43世帯)

●編集 総務部秘書広報課 ●発行 富士見市(月1回1日発行)

〒354-8511 富士見市大字鶴馬1800番地の1

☎049-251-2711

市ホームページ <http://www.city.fujimi.saitama.jp/>

携帯版アドレス <http://www.city.fujimi.saitama.jp/mobile>



携帯版

再生紙使用