

おすすめレシピ ゴーヤチャンプル

～夏野菜シリーズ～

Vol.2

【材料（2人分）】 1人分のカロリー-234kcal 塩分 1.2g

・ ゴーヤ	1/2 本	・ 塩	小さじ 1/4
・ 木綿豆腐	1/2 丁	・ 酒	大さじ 1
・ 豚ばら薄切り肉	50g	・ ごま油	大さじ 1/2
・ 卵	1ヶ	・ しょうが	1/2 かけ
		・ 削り節	少々

【作り方】

- ①木綿豆腐は、布巾で包んでギュツと絞り、水気をきる。
- ②豚ばら薄切り肉は食べやすい大きさに切る。
- ③ゴーヤは洗って縦半分になり、スプーンで種と白いワタをこそげ取る。
- ④③を 5mm 幅に薄切りにしてボールに入れ、塩少々（分量外）を入れて軽くもみ水気をきる。
- ⑤フライパンにごま油を熱し、薄切りにしたしょうがと豚肉を入れ、次に豆腐を手で大きく切って入れ、豚肉に火が通ったら④のゴーヤを入れ炒め、塩と酒を入れ最後に溶き卵を流し入れ大きく混ぜ合わせる。
- ⑥皿に盛って削り節をかける。

☆☆☆栄養情報☆☆☆

ゴーヤには、加熱しても壊れにくいビタミンCがたっぷり含まれています。また特有の苦みの成分は、胃腸を刺激して食欲を増進させる働きがあり、夏バテや夏風邪予防に効果があります。



沖縄の代表料理です。ゴーヤの苦味がやみつきになりますよ♪