

『スパイシー ゴーヤチャンプル』

スパイシーなカレー味にすることで、食欲が増し、ゴーヤの苦味が抑えられます。ゴーヤには夏バテ予防効果のあるビタミンCが豊富に含まれています。

【野菜摂取量】 *目標 1日350g以上



0 70 140 210 280 350g
127g

1日の
目標量の
約 1/3

栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
270kcal	20.6g	18.6g	8.7g	1.2g

○材料 (2人分)

ゴーヤ	1本(250g)※種とワタを除く
豚肉薄切り肉	100g
にんにく(おろし)	4g
木綿豆腐	1/2丁
ごま油	小さじ2
卵	1個
塩	3つまみ
オイスターソース	小さじ2
カレー粉	小さじ1

*塩ひとつまみ(指2本):0.2g

○作り方

- ① ゴーヤは縦半分に切り、種とワタを除き、薄切りにし、熱湯でさっとゆでておく。
- ② 豚肉は食べやすい大きさに切り、にんにくをまぶしておく。
- ③ 豆腐は食べやすいように手でちぎり、キッチンペーパーの上に置いて水気を切っておく。
- ④ フライパンにごま油小さじ1を熱し、水切りした豆腐を入れ、表面に焼き色がつくまで焼いて皿に取り出す。
- ⑤ 同じフライパンにごま油小さじ1を入れて熱し、豚肉を炒める。
- ⑥ 豚肉に火が通ってきたら、ゴーヤを加え、塩、カレー粉を入れて炒め合わせる。
- ⑦ 豆腐を戻し入れ、オイスターソースを入れてさらに炒める。
- ⑧ 溶き卵を回し入れ、全体にかき混ぜて炒める。