

ゴーヤ チャンプルー

ポイント

- ・旬の野菜であるゴーヤのほろ苦さが食欲をそそります。苦みを抑えたい方は、ゴーヤを切った後に軽く茹でましょう。
- ・マロニー、豚ばら肉を使用しているため、たんぱく質を抑えた上でエネルギーを確保できます。
- ・マロニーは、葛切り、春雨でも代用できます。



材料(1人前)

卵	55 g(1個)
豚ばら肉	20 g
ゴーヤ	40 g
にんじん	10 g
マロニー(乾)	20 g
油	小さじ1(4g)
A	酒 小じ2(10g)
	醤油 小じ1(6g)
	塩 少々(0.3g)
	こしょう 少々
かつおぶし	0.3 g

栄養価

エネルギー	283 kcal
たんぱく質	10.8 g
カリウム	286 mg
リン	157 mg
食塩相当量	1.4 g
水分	150.1 g

お料理の下準備

- ・マロニーは表示通りに茹でて戻し、水気を切っておく。
- ・ゴーヤはヘタを切り落とし、縦半分に切って種とワタを除き、0.5cm幅に切る。
- ・豚ばら肉は4cm幅に切り、にんじんは細切りにする。
- ・卵をボウルに割入れ、溶きほぐす。
- ・Aの調味料をあわせておく。

作り方

- ① フライパンに油を入れ中火で熱し、豚ばら肉を入れて炒める。
- ② 肉に火がとおったら、ゴーヤ、にんじんを加え、しんなりするまで炒める。
- ③ 戻しておいたマロニーを加えて炒める。
- ④ Aを入れて炒め、卵を加えて混ぜあわせる。
- ⑤ 器に盛り、かつおぶしをかける。