

ゴーヤーチャンプル



夏野菜の定番ゴーヤは、β-カロテンとビタミンCを豊富に含んだ抗酸化作用の強い食品です。疲れが溜まりやすい今の時期こそ摂りたい栄養素です。



塩分は
1人分
1.1g

材料（2人分）
ゴーヤ…半分
木綿豆腐…1/2丁
豚小間肉…100g
卵…1個

【 調味料 】
顆粒だし…小さじ1/4
しょう油…小さじ2
酒…小さじ2
コショウ少々



写真A



写真B

E : 282Kcal(写真1人分)、T : 20分間
※ 下ごしらえの時間を除く



- ① 【下ごしらえ】木綿豆腐はキッチンペーパーで包み1時間程度水切りしてから、手で一口大の大きさにちぎる。
- ② ゴーヤは縦半分に切り、小スプーンでワタと種を取り除き、4～5ミリの厚さに切って軽く塩を振っておく。10分位したら、さっと水洗いして水けをきる。(写真A)
- ③ 豚肉は一口大に切り、卵は溶きほぐす。
- ④ 調味料を合わせておく。
- ⑤ フライパンに油を小さじ1杯入れて温める。豆腐を入れてじっくり焼き色がつくまで中火で熱し、両面焼けたらいったん取り出す。(写真B)
- ⑥ フライパンはそのまま、ごま油小さじ2杯入れて豚肉とゴーヤを中火で炒める。(約5分間)
- ⑦ 豆腐を戻してから、溶き卵を入れて火を通す。卵が半熟程度で合わせ調味料を入れて味を整える。

いのうえ・かずよ
管理栄養士
日本糖尿病療養指導士
『今後もヘルシー、おいしい、簡単レシピをご提案します』



お知らせ…
8/14(水) 20時から
ラジオ出演します♪

ラジオカロスサッポロ
FM 78.1
「山鼻あしたもいい天気」

〈 苦み成分のモモルデシン 〉

ゴーヤ独特の苦み成分『モモルデシン』は、胃液の分泌を促して食欲不振を解消し、疲労回復効果が期待できます。まさに『良薬は口と胃にも苦し』ですね。