

## ✿ゴーヤチャンプルー

\*1人分の栄養価\*

エネルギー 113kcal

鉄 0.9mg

塩分 0.6g



### 《材料…4人分》

木綿豆腐	1丁
豚もも肉	60g
玉ねぎ	1/2個
人参	1/4本
ゴーヤ	1/2本
板麩	8g
卵	1個
サラダ油	小さじ1

A	塩	少々
	しょうゆ	小さじ1と1/2
	砂糖	小さじ1
	酒	小さじ1
	ごま油	小さじ1/2
	かつお節	4g

### 《作り方》

- ① 豆腐は一口大の大きさに切り、玉ねぎは薄切り、人参はせん切りにする。
- ② ゴーヤは縦半分に切り、わたを取り除いて薄切りにし、軽く塩（分量外）でもんだ後、茹でて水にさらし、水気を切る。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒める。
- ④ ③に人参、玉ねぎ、ゴーヤ、板麩を加えてさらに炒め、Aで調味する。
- ⑤ ④に豆腐を加えてひと煮立ちしたら、溶き卵を流し入れ、かつお節、ごま油を加えて風味をだして出来上がり♪

## ✿一口メモ

- ゴーヤは苦味成分のある野菜で、別名ニガウリともよばれ、沖縄県で多く栽培されています。ビタミンCを豊富に含んでおり、風邪予防、疲労回復効果があります。また、ゴーヤのビタミンは熱にも強く、油で炒めてもほとんど失われないという特徴もあります。
- ゴーヤはしっかり茹でることで食べやすくなり、子どもたちにもおすすめです。かつお節の効いた栄養たっぷりのゴーヤチャンプルーをご家庭でもぜひお試しください♪

