

# 体にやさしいレシピ

～今月は一般社団法人 LEAF 三浦さんのおすすめレシピをご紹介します～

## 夏こそ!! ゴーヤーチャンプルー

主菜

<レシピ分量・2人分>

- ゴーヤー.....中1個
- 豚肉.....100g
- 厚揚げ.....1個
- 卵.....2個
- めんつゆストレート.....大さじ3
- かつおぶし.....適量
- 刻みねぎ.....適量
- ごま油.....適量



<下ごしらえ>

- ★ ゴーヤー...ワタと種を取り5mm幅にスライスして塩で揉む(塩は分量外)。
- ★ 豚肉.....食べやすい大きさに切る。
- ★ 厚揚げ...油抜きをして色紙切り。
- ★ 卵.....溶いておく。

<作り方>

### ①炒める

豚肉とゴーヤーをごま油で炒め、火が通ったら、厚揚げとめんつゆを入れる。

### ②仕上げ

溶き卵を全体に絡めて、仕上げに鰹節と刻みねぎをふんわりかけてできあがり。



卵は箸をつたわせると上手くできます。

一般社団法人 LEAF 三浦さんからおすすめポイント

- ♪ 豚肉のビタミン B1 を無駄なく摂取できる夏の定番レシピです。
- ♪ ゴーヤーの代わりに冬瓜でもできます。
- ♪ 仕上げに刻みねぎを加えることで、ビタミン B1 の吸収率もアップします。

【1人分の栄養価】 野菜の量は約 145g です。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
341kcal	26.2g	23.0g	5.1g	473mg	272mg	4.0mg	1.8g	1.2g

熊野町 レシピ

検索