

# ゴーヤチャンプル

## <材料 (2人分) >

- ゴーヤ 1/2本
- 豚バラ肉 60g
- 玉ねぎ 中1/2個
- 木綿豆腐 150g
- 卵 1個
- サラダ油 小さじ1
- ごま油 小さじ1
- チキンコンソメ 小さじ1
- ★ 塩 小さじ1/6
- ★ 砂糖 小さじ1



} ゴーヤの苦味取り用

.....

## <作り方>

- ①ゴーヤは縦1/2に切って種とワタを取り、薄切りにする。  
★をよくもみこんで15分程おき、出てきた水分は捨てる。
- ②木綿豆腐は2~3cm角に切り、キッチンペーパー2枚で包んで耐熱容器に入れ、600Wの電子レンジで約2分加熱する。
- ③豚バラ肉は一口大に、玉ねぎは約5mm幅に切る。
- ④フライパンにサラダ油小さじ1を熱し、②の豆腐を入れ、軽く焼き色がついたら取り出しておく。
- ⑤フライパンをきれいにふき、ごま油小さじ1を熱して豚肉、玉ねぎ、ゴーヤを炒める。火が通ったら、④の豆腐を戻し入れ、コンソメを加えて混ぜる。溶き卵をまわし入れ、ひと混ぜする。

「にがうり」とも呼ばれるゴーヤ。強い苦みが特徴的な野菜ですが、体の中でコラーゲンの合成や抗酸化にはたらくビタミンCが豊富に含まれています。



## <栄養成分 (1人分) >

エネルギー	314kcal
たんぱく質	16.7g
脂質	23.8g
炭水化物	8.7g
塩分	1.3g