



マーボゴーラ



主 ゴーヤー（ゴーラ）

100kcal ゴーヤーはビタミンCが豊富で、加熱してもこわれにくいので健康野菜として注目されている。マーボゴーラは中華風に豆板醤で辛みをきかせて美味しく仕上げた、新メニューである。
 (注) ゴーラは宮古地域のゴーヤーの呼び方

【材料】4人分

ゴーヤー	800g
豚ミンチ	150g
白ねぎみじん切り	50g
にんにくみじん切り	10g
しょうがみじん切り	10g
豆板醤	10g
味の素	3g
砂糖	10g
酒	40g
しょうゆ	30g
スープ	250g
片栗粉	適量
ごま油	少々
ねぎ油	少々

【作り方】

- ① ゴーヤーを縦半分に切り、中のワタを取って5mmの厚さに切り、油で揚げる。
- ② サラダ油を適量入れ、豚ミンチを炒める。豚ミンチにきちんと火が通れば、にんにく・しょうが・白ねぎ・豆板醤を入れ、よく炒める。
- ③ 酒・しょうゆを入れ、しょうゆの香りがでたらスープを入れて①のゴーヤーを入れる。
- ④ ③に味の素・砂糖を入れる。
- ⑤ 水溶き片栗粉を適量入れ、ごま油、ねぎ油を少量入れる。

【栄養素量】

	1人分
エネルギー (kcal)	374
タンパク質 (g)	11.3
脂質 (g)	27.6
カルシウム (mg)	42
鉄 (mg)	2.0
ビタミンA (IU)	270
ビタミンB ₁ (mg)	0.37
ビタミンB ₂ (mg)	0.32
ビタミンC (mg)	155
食物繊維総量 (g)	5.8
食塩 (g)	3.8