

ゴーヤーチャンプルー

(ゴーヤーの炒め物)

[材料] 5人分

●ゴーヤー	600g
●ポークランチョンミート	100g
●豆腐	100g (1/4丁)
●卵	3個
●塩	小さじ1
●油	小さじ3

[作り方]

- ① ゴーヤーは縦2つ割りにし、中の種とわたを取り除きます。半月のうす切りにしてうす塩をふりかけておきます。
- ② ポークランチョンミートは、拍子切りにします。
- ③ 鍋に強火で油を熱し、大きめにちぎった豆腐を色づくまで炒め、取り出します。
- ④ ③の鍋に油を足し、ゴーヤー、ポークランチョンミートを入れて炒め、塩を加え③の豆腐に戻して炒め合わせます。
- ⑤ 卵に塩を加え、④に流し入れ、全体に混ぜ合わせて味を仕上げます。



[一食あたりの栄養素量]

栄養素の種類	成分表より の算出値	料理の 分析値
エネルギー(Kcal)	258	230
蛋白質(g)	12.4	13.2
脂質(g)	20.5	16.2
繊維(g)	1.1	1.2
カルシウム(mg)	96	70
鉄(mg)	2.3	2.0
塩分(食塩相当)(g)	1.8	2.2
コレステロール(mg)	*	*

一口メモ

チャンプルーは、豆腐が主役です。季節の野菜と手早く炒めたもので沖縄の家庭料理の定番メニューとなっているものです。毎日食べてもあきのこない一品です。ゴーヤーは、ビタミンCに富み、独特な苦みのある個性的な野菜で、真夏の暑さを払う適度な刺激になっています。最近では、サラダやジュースなどレパートリーが増え健康野菜として人気商品となっています。