

チカラ

ゴーヤの力



抗酸化作用や美肌に効果があると
いわれるビタミンCがレモンの
約3個分含まれています。便秘
解消に役立つといわれる食物
繊維も豊富です。



※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



ゴーヤチャンプルー

調理時間
15分

1人分
230kcal

ゴーヤチャンプルー

調理時間

15分

1人分

230kcal

【材料/3人前】

ゴーヤ……………1本(約250g)
塩……………小さじ1
豚こま切れ肉……………100g
木綿豆腐……………1/2丁(約175g)
卵(M玉)……………2個
サラダ油……………大さじ1
キッコーマン うちのごはん ゴーヤ
チャンプルー……………1袋

【作り方】

- ①ゴーヤは縦半分になり、種とワタを取り2mm厚さに切る。塩をふってかき混ぜ約10分置いて、水洗いし水気を切る。木綿豆腐は水気を切り、ひと口大にちぎる。卵は溶きほぐす。
- ②フライパンに油大さじ1/2を熱し、豆腐を強火で約2分炒めて焼き色をつけ、一度皿に取り出す。
- ③フライパンに油大さじ1/2を熱し、豚肉を中火で約2分炒め、火が通ったらゴーヤを加え、強火で約3分炒める。
- ④③に②で炒めた豆腐を戻し入れ、「キッコーマン うちのごはん ゴーヤチャンプルー」を加えて混ぜ合わせながら中火で約30秒炒め、さらに溶き卵を加えて中火で約30秒炒め合わせる。