

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!



ゴーヤーチャンプルー春雨

調理時間
15分

1人分
378kcal

ゴーヤーチャンプルー春雨

調理時間

15分

1人分

378kcal

【材料/3人前】

| | |
|-------------|-------------|
| 永谷園 麻婆春雨 中辛 | 1袋 |
| ゴーヤ | 1/2本(約100g) |
| もやし | 50g |
| にんじん | 1/4本(約25g) |
| スパム | 1缶(200g) |
| ごま油 | 大さじ1/2 |
| 水 | 400ml |

【作り方】

- ①ゴーヤは縦半分に切って種を取り、千切りにする。
にんじんも千切り、スパムは短冊切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、野菜とスパムを入れ
強火でさっと炒める。(強火:2分)
- ③②をフライパンの端に寄せ、「永谷園 麻婆春雨 中辛
(春雨)」と水を加えてほぐしながら煮る。(中火:2分)
- ④③に「永谷園 麻婆春雨 中辛(麻婆ソース)」を加えて
混ぜながら煮込む。(中火:3分)

※ゴーヤの苦みが苦手な方は、千切りにした後、水にさらしましょう。