

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。