

簡単！野菜レシピ51

1日に野菜
350gを目標に

献立名

ゴーヤチャンプルー

ヘルスマイト
おすすめレシピ

<材 料>	<4人分>
ゴーヤ	小1本
もやし	1袋
豚こま肉	100g
卵	2個
油	小さじ1
めんつゆ	大さじ1



<作り方>

- ① ゴーヤは縦半分に切り、種とワタをとる。薄切りにして、下茹でをする。もやしは洗っておく。
- ② フライパンに油を敷き、豚肉を炒める。肉の色が変わってきたら、ゴーヤ、もやしを加え炒める。
- ③ ②にめんつゆを入れ、味がなじんだら、溶き卵を加える。卵に火が通ったら、皿に盛る。

<1人分 栄養価 >

エネルギー 104kcal たんぱく質 9.8g 食塩相当量 0.5g

1日に野菜350gを食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ (<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ で検索

千葉市美浜保健福祉センター健康課 千葉市食生活改善協議会 美浜支部