

ゴーヤチャンプルー

〈材料／4人分〉

ゴーヤ……………小1本(100g)
もやし……………1袋(200g)
豚こま切れ肉……………100g
卵……………2個(100g)
油……………小さじ1(4g)
めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ2(36g)
削り節……………2g



〈作り方〉

- ①ゴーヤは縦半分に切り、わたと種を取り除いて、薄切りにし、さっとゆでる。卵は割りほぐしておく。
- ②フライパンに油をひき、豚肉を入れて中火で炒める。肉の色が変わったら、ゴーヤ、もやしを加え、炒める。
- ③ゴーヤがしんなりしたら、めんつゆを加え全体を混ぜ、味がなじんだら、卵を加え火を通す。仕上げに、削り節をかける。



〈メモ〉・たんぱく質を含む肉や卵と一緒に野菜がとれるレシピです。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 128kcal たんぱく質 8.6g 脂質 8.0g 炭水化物 4.8g 食塩相当量 1.0g

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

検索

