

ゴーヤチャンプル

1人分

1人分 - : 146kcal 塩分 : 1.0g

夏野菜には欠かせないゴーヤを使った炒め物です。ビタミンCやカルシウムをたっぷり含んでいますので女性やお子様には是非食べさせてあげてください。

材料(1人分)

ツナ缶(油漬け) 30g
ゴーヤ(にがうり) 45g
人参 15g
豆腐(木綿) 50g
桜えび 大さじ1(2.5g)
かつお節 適量
濃口しょうゆ 小さじ1弱(4g)
酒 小さじ1弱(3g)

作り方

- ①豆腐は食べやすい大きさに切り、水気をよく切る。
- ②ゴーヤは洗って縦半分に分けて、中綿を取り除いたら薄切りにする。人参は洗って皮をむき千切りに。
- ③熱したフライパンにツナを油ごと加え、軽く炒め②→①の順で加え炒めていく。最後に桜えびを加えさらに炒めたらしょうゆと酒で調味する。
- ④器に盛り付け、お好みでかつお節をかけて完成。



クッキングメモ

- ・豆腐の水切りは電子レンジを使うと手軽にできますよ。目安は600wの電子レンジで1分30秒程度です。