

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割り、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。