

夏はこれを食べて乗り切ろう！

ゴーヤと豚肉のチャンプルー

一人当たり
熱量: 278kcal
食塩相当量: 1.4g

◇材料（2人分）

ゴーヤ …150g 油…小さじ2
豚肉 …100g 塩…1g
たまねぎ…40g こしょう…少々
木綿豆腐…150g 卵…1個
オイスターソース…小さじ2



☆作り方

1. ゴーヤはわたを除き、縦半分に切った後、薄切りにして塩もみをする。
熱湯でさっとゆでてザルにあげ、水気を切っておく。
2. たまねぎは薄切り、豚肉は食べやすい大きさに切る。木綿豆腐は水切りして、一口大に切る。
3. フライパンにサラダ油を熱し、ゴーヤとたまねぎを入れて炒め、しんなりしたら豚肉を入れてさらに炒める。肉の色が変わったら、豆腐を加え、塩、こしょう、オイスターソースで味を整える。
4. 3に溶き卵を加え、炒め合わせる。

夏バテ予防メモ

《ゴーヤ》

ゴーヤには、ビタミンCが多く含まれています。

ゴーヤのビタミンCは加熱しても壊れにくいので、炒めものや天ぷらにするのもおすすめです。

苦み成分は胃液の分泌を促してくれるので、食欲増進に効果的です。暑くて食欲がわかない時にぴったりですね！

わたと種を取り除いて塩もみすると苦みが和らぎます。苦手な人はうすく切って塩もみすると、食べやすくなりますよ！