



ゴーヤチャンプルー



過去のレシピ等を
ホームページで紹介し
ています。

材料（4 人分）		作り方
豚肉（薄切り）	100g	① フライパンにごま油をひき、豚肉を炒め、塩・こしょうをふる。 ② たまねぎ、にんじん、にがうり、もやし、豆腐の順に入れ、火が通るまで炒める。 ③ A で味付けをする。 ④ 卵を加え、火が通ったら、かつお節を入れる。
塩・こしょう	少々	
にがうり（種をとって薄切り）	1 本	
たまねぎ（スライス）	1/2 個	
にんじん（短冊切り）	1/3 本	
もやし	100g	
豆腐（角切り）	1/2 丁	
卵（割りほぐす）	2 個	
ごま油	適量	
A	酒	小さじ 1
	しょうゆ	大さじ 2
かつお節	適量	

★調理ポイント★

にがうりは切った後、塩もみをし
て水にさらす、またはさっと茹で
ると、苦みが和らぎます。

ひとこと Memo

チャンプルーとは、
沖縄の言葉で「ごちゃ
混ぜにする」という意
味です。にがうりには
ビタミン C が、豚肉
にはビタミン B1 が
多く含まれています。
体の疲れをとるため
にぴったりの組み合
わせなので、暑い夏を
乗り切るためにおす
めです。

【1 人分の栄養価】

エネルギー	138kcal
たんぱく質	10.5g
脂質	7.8g
食塩相当量	1.1g