

# ゴーヤチャンフル<副菜>



エネルギー 91kcal

塩分 0.7g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

## おすすめポイント

ゴーヤはレモンの2~3倍のビタミンCを含んでいます。  
ビタミンCは皮膚や骨の健康を維持したり、傷を修復したりするために必要不可欠な栄養素です。

 阿知須共立病院 栄養科



## ゴーヤチャンフルの作り方



### 材料（2人分）

ゴーヤ 1/4本  
豆腐 1/4丁  
豚肉 20g  
溶き卵 1/3個分

コンソメ 少々  
塩 少々  
醤油 小さじ1/3  
サラダ油 小さじ1

- ① ゴーヤは縦半分に切り、中のわたと種を取り除き5mm幅のスライスにする。
- ② 豆腐は水をきる。
- ③ フライパンにサラダ油をひき豚肉を炒め、色が変わってきたら、ゴーヤを入れ炒める。
- ④ ゴーヤに火が通ったら、豆腐を手でちぎりながら加え、コンソメ・塩・醤油で味をつける。
- ⑤ 最後に溶き卵を加え、さっと混ぜ合わせて完成。

ゴーヤの苦味は塩をふったり熱湯に通すとやわらげる事ができます

