

## 【かぼちゃとゴーヤーのチャンプルー】レシピ

【材料 4人分】

ゴーヤー	1本(約300g)	
塩	小さじ1	
かぼちゃ(正味)	200g	
サラダ油	大さじ1	
豚もも肉(薄切り)	300g	
サラダ油	大さじ1/2	
A	しょうゆ	小さじ2
	酒	大さじ1
	こしょう	少々



栄養価一人分

エネルギー：197kcal      タンパク質：17.9g

脂質：9.1g      食塩相当量：1.5g※

※水洗い後 1.6%で算出



出来上がりが  
が楽しみ♡

【下準備】

- ゴーヤーはへたを切って縦半分に切り、スプーンで種とわたを取る。5mmの薄切りにしてボールに入れ、塩をふって混ぜる。10分置いて水洗いし、軽く絞る。
- かぼちゃは種・わたを取り、長さ3～4cmに切ってから厚さ5mmに切る。
- 豚肉は5cmに切る

ゴーヤーは苦くないかな？



【作り方】

- ① Aを混ぜ合わせておく。
- ② フライパンにサラダ油大さじ1を入れ、かぼちゃを弱火で火が通るまで焼く。焼けたら一度取り出す。
- ③ 同じフライパンに油大さじ1/2を入れ、豚肉を中火で炒める。肉の色が変わったらゴーヤーを加えて炒める。
- ④ ②と①の調味料を加え、ひと混ぜして出来上がり。

☆ポイント☆

- かぼちゃに含まれているカロテンやビタミンには抗酸化作用があり、のどや鼻の粘膜を保護し再生する働きがあります。これからの季節の変わり目にぴったりの食材です。
- かぼちゃは、先に加熱しておくことで崩れるのを防ぎます。
- 豚肉は、脂肪の少ないもも肉を使っているため、カロリーを抑えられます。