

ゴーヤチャンプルー

炒め物



「ゴーヤチャンプルー」は、沖縄県の郷土料理です。チャンプルーとは、沖縄の方言で「ごちゃ混ぜ」という意味があり、いろいろな食材を炒めた料理です。ゴーヤは「夏野菜の王様」と言われるほどビタミン類を多く含みます。苦みを抑えるために、卵やマヨネーズと一緒に炒め、食べやすくしています。

【材料／4人分（おとな）】

ゴーヤ（にがうり）……………1／8本
ベーコン……………2枚（24g）
木綿豆腐……………1／4丁
卵……………1個
★マヨネーズ……………小さじ1
★こしょう……………少々
★塩……………ひとつまみ
かつおぶし……………1パック（1.5g）

【作り方】

- ①ベーコンは1cm幅の短冊切りにする。
- ②ゴーヤは縦半分に切り、スプーンなどを使って白い綿を取り、3mm幅に切って水にさらす。
- ③木綿豆腐は2～3cm角に切る。
- ④卵は割り、ほぐしておく。
- ⑤熱したフライパンにベーコン、木綿豆腐を入れて炒め、火が通ったらゴーヤを加えてさらに炒める。
- ⑥★の調味料、卵を加え火が通るまで炒めたら、最後にかつおぶしを加える。

【1人当たりの栄養価 エネルギー 51kcal：たんぱく質 3.2g】