

ゴーヤーチャンプルー ～減塩調味料を使ったレシピ～

沖縄県栄養士会 理事 吉田 陽子先生 監修



■材料【1人分】

ゴーヤー	100g	豚ばら薄切り肉	15g
木綿豆腐	40g	減塩げんたしょうゆ	8g
サラダ油(豆腐炒め用)	2g	卵	25g
サラダ油(炒め用)	2g		

■作り方

- ① ゴーヤーは縦半分に切って種とわたをとり、5mm程度の半月切りにする。
- ② 耐熱容器にキッチンペーパーなどで包んだ豆腐をのせ、電子レンジ(500w)で1分ほど加熱し、水切りをする。
- ③ フライパンにサラダ油(豆腐炒め用)を熱し、大きめにちぎった②を炒め、取り出しておく。
- ④ ③のフライパンにサラダ油(炒め用)を入れ、①、一口大に切った豚ばら肉を炒め、③を加え、減塩げんたしょうゆを加える。
- ⑤ ④に溶き卵を流し入れ、全体に混ぜ合わせる。

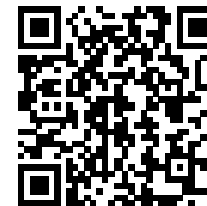
♪ワンポイントアドバイス

豆腐は水切りをすることで、炒める際に崩れにくく、水っぽくなるのを防ぐことができます。

！注意事項！

豆腐を電子レンジで加熱する際は、容器も熱くなっておりますので、やけどなどにご注意ください。

■使用製品



減塩げんたしょうゆ

栄養成分値(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
188	9.1	13.7	6.0
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
281	387	143	0.7

日本食品標準成分表2015年版(七訂)で計算