



ゴーヤーチャンプルー

★材料（4人分）★



エネルギー77Kcal 脂質4.0g 塩分0.6g

ゴーヤー（にがうり）・50g
 りょくとうもやし・・・100g
 キャベツ・・・100g
 とうふ・・・100g
 豚肉・・・40g
 おろしにんにく・・・小さじ1/2(2g)
 たまご・・・1個(50g)
 油（炒め用）・・・適量
 塩・・・少々
 さとう・・・小さじ2/3(2g)
 こいくちしょうゆ・・・小さじ1強(8g)
 かき油・・・少々

★作り方★

- ①キャベツは短冊切り、ゴーヤーは種・ワタを取り薄く切る。
- ②とうふは水気をきって、大き目のさいの目に切る。
- ③フライパンで油と豚肉・にんにくを入れ炒める。
- ④とうふを加えて火を通す。
- ⑤ゴーヤー・キャベツ・もやしを加えて炒め、調味料を加えて味付けし溶きたまごを加えて全体を大きく混ぜる。



★ ゴーヤー ★



「ゴーヤー」という呼び方は、沖縄の方言で、一般的には「にがうり」と呼びます。沖縄料理の代表であるチャンプルーとは、いろいろな材料を使った炒め料理です。

ゴーヤーは、夏の野菜でヘチマのように育ちます。色鮮やかな緑色と苦みのある味が特徴です。夏バテ防止には欠かせないビタミンCがたっぷりの野菜です。この数年、西条市でもたくさん栽培されるようになりました。

ちます。色鮮やかな緑色と苦みのある味が特徴です。夏バテ防止には欠かせないビタミンCがたっぷりの野菜です。この数年、西条市でもたくさん栽培されるようになりました。

旬：7月～8月

★献立例★



ごはん・魚の竜田揚げ
 ゴーヤーチャンプルー
 切干大根の甘酢煮・牛乳



栄養士からのコメント

ゴーヤーのビタミンは熱に強いので、炒め物にしてもほとんど失われません。