

梅風味のゴーヤチャンプルー

🕒 調理時間: 15分

1人分の野菜摂取量<166g>

🌿 材料 (2人分)



木綿豆腐	1/4丁
車麩	40g
ゴーヤ	1本
豚肩ローススライス	60g
卵	1個
にんじん	30g
アスパラガス	2本
玉ねぎ	1/4個
塩	小さじ1/4
しょうゆ	小さじ1/2
梅肉	小さじ1/2
ブラックペッパー	少々
花かつお	2g

🌿 作り方

- 木綿豆腐を水切りする。車麩はたっぷりの水で戻し、しっかり絞って食べやすい大きさにちぎる。
ゴーヤは縦半分に切り、種を取って薄切りにする。豚肩ローススライスは2~3cm幅に切る。卵は溶いておく。にんじんは皮をむいて4cm長さの短冊切り、アスパラガスは根元の硬い部分を切り落とし、4等分に切る。玉ねぎは薄切りにする。
- 鍋を中火にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱し、豚肩ローススライスを入れてフタをし弱火にする。豚肩ロースから脂が出てくればほぐし、ゴーヤ、にんじん、アスパラガス、車麩、玉ねぎを入れて中火にして炒める。
- 野菜がしんなりしたら木綿豆腐を入れて細かくつぶし、卵を入れてさらに炒める。
- 塩、しょうゆ、梅肉、ブラックペッパーの順に入れて味をなじませる。器に盛りつけ、花かつおを飾る。

🌿 ワンポイントアドバイス

- ◆1人分の食塩相当量を0.7gにおさえています。
- ◆豚肉ローススライスは無油調理すれば、余分なカロリー・コレステロールがカットできます。