

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。