

おいしくキッチン

平成27年8月15日放送

苦くない！

ゴーヤチャンプル

一人あたりのエネルギー 373Kcal



材 料

ゴーヤ……………1本
豚バラ肉薄切り……200g
木綿豆腐……………1丁
コーン缶（ホール）…80g
サラダ油……………大さじ1
塩・こしょう………少々
しょうゆ……………大さじ1
かつお節……………5g
マヨネーズ……………大さじ3

作 り 方

- ① ゴーヤは縦半分に切って種とワタを取り、2ミリの厚さに切る。
塩もみして洗い流してから、水にさらす。
豚肉は3センチの幅に切る。
木綿豆腐は縦半分に切ってから1センチの厚さに切る。
- ② フライパンにサラダ油を中火で熱し、豚肉を炒め、いったん取り出す。
- ③ そのままのフライパンにマヨネーズを入れ中火で熱し、ゴーヤを炒める。
火が通ってきたら木綿豆腐を加えて炒める。
- ④ フライパンに豚肉を戻し、コーン、かつお節の半量を加えて混ぜ、塩・こしょう、しょうゆで味を調える。
- ⑤ 器に盛り、マヨネーズ（分量外）を格子状に絞り、残りのかつお節を散らす。

①



④



③



⑤



豚バラの甘みと旨みがゴーヤの苦味を和らげ、マヨネーズで炒めることで、まろやかな味わいになります。ゴーヤは栄養満点！夏バテ防止にぜひどうぞ！！