

ゴーヤチャンプルー

材料（4人分）

● ゴーヤ	60g	● 酒	小さじ 1
● 豆腐	160g	● オイスターソース	大さじ 1/2
● 豚肉	60g	● さとう	小さじ 2
● 玉ねぎ	80g	● 淡口しょうゆ	小さじ 2
● にんじん	40g	● 塩	少々
● 卵	1 個	● こしょう	少々
● しょうが	少々	● ごま油	小さじ 1/2
● かつお節	少々	● 炒め油	小さじ 1

作り方

- ① にんじんはいちょう切り、玉ねぎは薄切り、しょうがはみじん切り、豆腐は角切りにする。
- ② ゴーヤは縦半分に切って、スプーンを使ってワタをきれいにとり、薄めの半月切りにし、さっとゆでる。
- ③ 油でしょうが、豚肉を炒め、にんじん、玉ねぎを入れさらに炒める。
- ④ ゴーヤと豆腐を入れ、調味料を加え煮る。
- ⑤ 最後に溶き卵とかつお節を入れ仕上げる。



ゴーヤはビタミンCを豊富に含んでいます。また、ゴーヤの苦み成分である「モモルデシン」には、胃腸の粘膜を保護したり、食欲を増進する効果があると言われています。ビタミンB1を多く含む豚肉と一緒に食べると疲労回復にも役立ちます。