

ゴーヤチャンプル

*材料（4人分）

- ・ゴーヤ 1/2本
- ・塩 小さじ1/2
- ・しめじ 50g
- ・玉ねぎ 1/3個
- ・もめん豆腐150g

副菜



- ★ごま油 大さじ1/2
- ★酒 大さじ1/2
- ★オイスターソース大さじ1
- ★胡椒 少々
- ・たまご 2個

*作り方

- ①ゴーヤは縦半分に切って、ワタと種を取り除き、両端3cmを切り落とし、5mm幅に切って、塩小さじ1/2を振ります。
10分ほど置いてから、サッと洗って水けを切ります。
- ②玉ねぎを薄切りにして、豆腐は水を切っておきます。
- ③フライパンにごま油を熱し、ゴーヤ・玉ねぎを入れて炒め、木綿豆腐を手でくずして入れて更に炒めます。
- ④酒・オイスターソースを入れて、胡椒少々で味をととのえます。
- ⑤たまご4個を割りほぐし、回しかけて、ふんわり固まったら完成です。

～栄養価（1人分）～

- ・エネルギー 100cal
- ・たんぱく質 6.9g
- ・脂質 6.3g
- ・食物繊維 1.9g
- ・食塩相当量 0.6g
- ・カルシウム 55mg