

ゴーヤチャンプルー



材料(2人分)

木綿豆腐……………	1/2丁	サラダ油……………	小さじ2
豚ロース薄切り肉……………	80g	A[酒・しょうゆ……………	各大さじ1/2
塩……………	少々	卵……………	1個
ゴーヤ……………	1/2本	かつお節……………	少々
もやし……………	100g		

作り方

- ①豆腐はペーパータオルで包んで10分ほど置く。水切りをした後、ひと口大に切る。
- ②豚肉はひと口大に切り、塩を振る。ゴーヤは縦半分に切って、スプーンでワタと種を取り除き、薄切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、豚肉を入れて炒める。肉に火が通ったら、ゴーヤ、もやしを加えてさらに炒める。野菜に火が通ったら①を加えてさっと炒め、Aを回し入れて炒め合わせる。
- ④割りほぐした卵を全体に回し入れて炒め、卵が半熟状になったら火を止める。
- ⑤器に盛り、かつお節を散らす。

1人分 エネルギー245kcal
塩分1.3g



ゴーヤのビタミンCと苦み成分で"疲れ知らず"に！

ゴーヤは、老化防止に役立つビタミンCが豊富な食材。しかもゴーヤのビタミンCは熱に強く壊れにくいので、炒め物にも適しています。ゴーヤ独特の苦み成分である“モモルデシン”には、健胃作用がある他、血糖値やコレステロール値を下げ、血圧を正常に保つ効果も期待できます。

血中のコレステロール値を下げて動脈硬化を予防するレシチンを含む豆腐や、疲労回復に役立つビタミンB1が豊富な豚肉と一緒にとれるゴーヤチャンプルーは、体が喜ぶ健康メニューです。



料理製作・監修 松村真由子

撮影／泉健太 スタイリング／青野康子

かつおとトマトのサラダ

かつおには、ビタミンB1やビタミンD、鉄分などが多く含まれています。この栄養の吸収をよくするのが、野菜やくだもの。玉ねぎのアリシンがビタミンB1の吸収を、レモンのビタミンCが鉄分の吸収をよくして、体力増進や貧血予防に役立ちます。



かつお



玉ねぎ



レモン

体力をつけ、
暑さに負けない体！

材料(2人分)

かつお(刺身用)……………	100g	A [	レモンの搾り汁……………	1/4個分
しょうゆ……………	大さじ1/2		サラダ油……………	大さじ1
トマト……………	1/2個		塩……………	小さじ1/4
玉ねぎ……………	1/6個		こしょう……………	少々
きゅうり……………	1/2本			
かいわれ大根……………	1/4パック(10g)			

作り方

- ①かつおは1cm角に切ってボウルに入れ、しょうゆを加えて5分ほど漬けておく。
- ②トマト、きゅうりは1cm角、玉ねぎはみじん切り、かいわれ大根は長さ2cmに切る。
- ③ボウルにAを入れ、混ぜ合わせる。
- ④グラスにトマト、きゅうり、玉ねぎ、かつお、かいわれ大根の順に重ねて盛り、⑤をかける。

1人分 エネルギー119kcal
塩分1.1g

