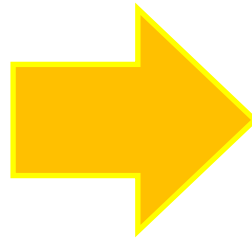


主菜編 もっと野菜を！ ~コマが回る食べ方のコツ

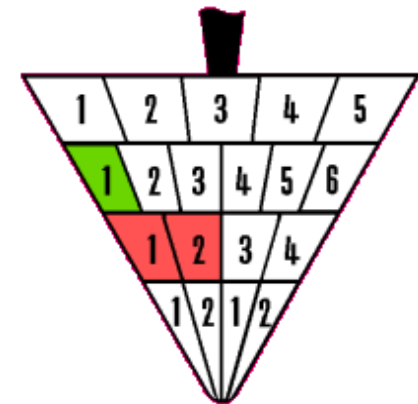


■ カレー風味のゴーヤチャンプル



野菜総重量 100g

食事バランスガイド
 ・副菜 1つ(SV)
 ・主菜 2つ(SV)
 ~ 栄養価 ~
 ・エネルギー
 199kcal
 ・タンパク質 13.9g
 ・カルシウム
 102mg
 ・カリウム



■ カレー風味のゴーヤチャンプル ～レシピ～

材 料	分量(1人分)	
ゴーヤ (にがうり)	50g	
赤ピーマン	30g	
キャベツ	1枚	
長ねぎ	1/4本	
厚揚げ	30g	
とりもも肉	50g	
サラダ油	大さじ1/2	
カレー粉	小さじ1/2	
A	酒	大さじ1/2
	水	大さじ1/2
	粉末コンソメ	2.5g
	おろし生姜	小さじ1/4

< 作り方 >

- ①ゴーヤは縦半分に切り、白いわたと種を除いて2-3mmの薄切りにし、赤ピーマンは短冊切り、キャベツは一口大に切り、長ねぎはななめ切りにする。厚揚げは湯通しして食べやすい大きさに切る。
- ②鶏肉は一口大に切る。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②の肉を炒めて取り出す。
- ④取り出したフライパンに、ゴーヤを入れてよく炒め、赤ピーマン、キャベツ、長ねぎ、厚揚げの炒めていき、火が通ってきたらカレー粉を振り入れて混ぜる。
- ⑤④のフライパンに肉を戻し入れ、Aを加えて調味し、器に盛る。

★ ポイント ★

- ・卵を使わない、野菜たっぷりのゴーヤチャンプルーです。
- ・カレー粉を使うことでゴーヤの苦味をおさえ、食欲もアップします。

