

おうちで楽しむ 給食レシピ

子どもが「美味しい」は
大人も「美味しい」



その他の人気
レシピはこちら

No.3

ゴーヤチャンプルー

【一食あたり】



エネルギー 74カロリー



ビタミンC 20mg

材料(5人分)

ゴーヤ(にがうり)… 1/2本
豆腐(木綿) …… 1/2丁
ツナ缶 …… 小1缶(70g)
玉ねぎ …… 1/4個
しょうゆ …… 大さじ1
塩 …… 少々
こしょう …… 少々
ごま油 …… 小さじ1
サラダ油 …… 適量

【作り方】

- 1: ゴーヤは縦半分になり、種と白いワタをきれいにこそげとる。2ミリくらいの薄さにスライスし、適量の塩でよくもみ、水にさらしておく。
- 2: 豆腐は2センチくらいのさいの目に切り、軽く塩を振っておく。ツナ缶の油をきり、玉ねぎは5ミリくらいの幅のスライスにする。

- 3: フライパンにサラダ油を熱し、豆腐の表面を軽く焼き、皿に一度取り出す。
- 4: 再度フライパンにサラダ油を熱し、2のツナを炒める。そこへゴーヤを入れて炒め、ある程度火が通ったら、玉ねぎを加えて炒める。
- 5: 3の豆腐を加え、しょうゆ、塩、こしょうで味を調え、ごま油をフライパンのふちに沿わせてかける。

ゴーヤのほろ苦さとツナの
うまみの相性がバッチリ。
ヘルシーチャンプルーです。

