

# 給食のレシピ

## にがい？夏の栄養満点料理 ゴーヤチャンプル



### 調理方法

- (1) 苦瓜を縦半分に切り、種とワタを取って5mm位の幅に切ります。
- (2) (1)の苦瓜を軽く塩茹でします。  
※減塩食の方は塩を入れずに茹でて下さい。
- (3) 豆腐を一口大に千切り多めのサラダ油で炒めて取り出します。
- (4) 塩茹でした苦瓜をさっと炒め醤油・酒を加えます。
- (5) (3)に炒めた豆腐を入れて、削り節を混ぜて、溶き卵加え半熟程度に火を通して出来上がりです。

成人男性が必要とする一日のビタミンAの所要量は600 $\mu$ g、ビタミンCは100mgです。



### 一人分

カロリー	93.1kcal
タンパク質	5.9g
ビタミンA	138 $\mu$ g
ビタミンC	36 $\mu$ g

### 材 料 (4人分)

苦瓜(ゴーヤ)・・・70g(約1/2本) 豆腐・・・・・・・・・・100g(1/4丁) サラダ油・・・・・・・・少々	卵・・・・・・・・・・50g(約1個) 削り節・・・・・・・・5g	<b>調味料</b> 醤油・・・・・・・・・・5g 酒・・・・・・・・・・3g
--	--------------------------------------	---

### 栄養士から

苦瓜は沖縄のふるさと野菜として有名で独特の苦味が有ります。皮の色が薄く、コブが大きい程苦味は少なくなります。胡瓜の10倍のもビタミンCを含んでいるので夏バテ予防に一度試してみてもいいかもしれません。



### 調理師から

栄養満点のゴーヤチャンプル。苦瓜の苦味を抜くために塩茹でしましたが好みのお苦さでどうぞ!! 豚肉を炒めて加えると一層美味しくなります。