

# 料理は愛♡ ~おいしく・楽しく・バランスよく~

## 🍷 今月の一品 簡単!鶏肉ゴーヤチャンプルー

ゴーヤはビタミンC、カリウム、カルシウム、マグネシウムなどを含み、夏バテ対策におすすめです。ゴーヤに含まれるビタミンCは加熱してもほとんど壊れないという特徴があります。独特の苦味成分は、消化液の分泌を促して食欲を増進させたり、血糖値や血圧を下げたりする働きがあります。

コレステロールを下げる不飽和脂肪酸を含む鶏肉とあわせて、ヘルシーなゴーヤチャンプルーをどうぞ!



### 材料2人分

木綿豆腐	160g
ゴーヤ	(2本) 100g
鶏むね肉(皮なし)	60g
塩・コショウ	各1g
卵	100g
ごま油	小さじ1
本しめじ	50g
A	{
しょうゆ	小さじ1
塩	1g

### 作り方

- 豆腐はペーパータオルで包んで耐熱皿に乗せ、電子レンジで約90秒加熱する。表面の水分をふき、1cm幅に切る。
- ゴーヤはたて半分に切り、スプーンで種とワタをこそげ取り、斜め薄切りにして水にさらす。2~3分おいてざるにあげ水気をよくとる。
- 鶏肉は一口大に切り、塩・コショウをふり、下味をつけておく。
- 卵を割りほぐす。
- フライパンにごま油を半量熱し、豆腐を強火で焼き、焦げ目をつけ取り出す。
- フライパンに残りのごま油を熱し、ゴーヤと鶏肉、本しめじを炒め、⑤の豆腐を戻し入れ、Aで調味する。
- ④の卵を回し入れ、軽く炒めてできあがり。

### ポイント

ゴーヤの苦味が苦手なら、種とワタをしっかり取り、薄切りにして塩でもんだり、水にさらしたりすることで苦味を和らげることができます。

### 1人分の栄養価

エネルギー  
200kcal

たんぱく質  
19.4g

脂質  
11.1g

食塩  
1.6g

○このレシピは食生活改善推進員が作っています。