



ゴーヤと桜えびのチャンプル

栄養士コメント

ゴーヤにはビタミンCが豊富に含まれており、加熱しても壊れにくいのが特長です。またゴーヤの苦みには、胃腸の粘膜保護や食欲増進作用があり、夏バテによい食材です。桜エビ、かつお節で旨味をアップさせました。

作り方

ゴーヤを食べやすい大きさに切っておく。
卵は溶いておく。調味料は合わせておく。
温めたフライパンにごま油をひき、ゴーヤ、桜エビを炒める。
ゴーヤに火が通ったら、卵を炒める。
調味料、かつお節を加え、さっと炒める。



成分値 (1人分)

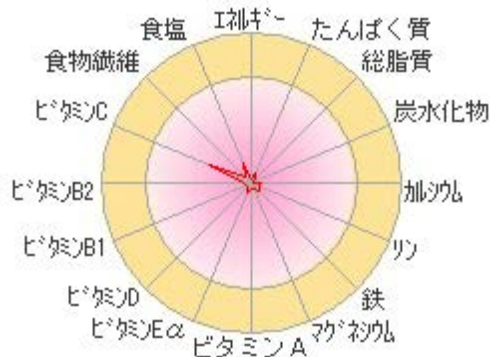
摂取値 単位

1. エネルギー	50 kcal
2. たんぱく質	4.1 g
3. 総脂質	2.3 g
4. 炭水化物	3.2 g
5. カルシウム	52 mg
6. リン	72 mg
7. 鉄	0.6 mg
8. マグネシウム	15 mg
9. ビタミンA	25 μg
10. ビタミンE	0.6 mg
11. ビタミンD	0.3 μg
12. ビタミンB1	0.05 mg
13. ビタミンB2	0.09 mg
14. ビタミンC	38 mg
15. 食物繊維	1.3 g
16. 食塩	0.3 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. ゴーヤ-----	50	g
2. 桜えび-----	2	g
3. 鶏卵-----	1/4	こ
4. かつお節-----	1	つまみ
5. ごま油-----	1/4	小サジ
<調味料>		
6. 酒・本醸造酒-----	1/4	小サジ
7. みりん風調味料-----	1/4	小サジ
8. 減塩しょうゆ-----	1/2	小サジ



(黄色い部分が範囲内です)