



厚揚げとゴーヤのチャンプル

栄養士コメント

ゴーヤにはビタミンCが豊富に含まれています。厚揚げはカルシウムが多く、桜エビも合わせることでさらにカルシウムアップ、うま味アップします。



作り方

- : ゴーヤは縦半分に切り、綿をとり、5ミリ幅に切る。湯がいて水気を切っておく。
- : 厚揚げは切る前にお湯をかけ表面の余分な油を取る油抜きをする。
- : フライパンにサラダ油をひき、ゴーヤ、厚揚げ、桜エビを炒める。
- : ゴーヤに火が通ったら、めんつゆを入れ全体に絡める。
- : 卵を回し入れ軽く炒める。
- : かつお節を加えサッと混ぜ盛り付ける。

成分値 (1人分)

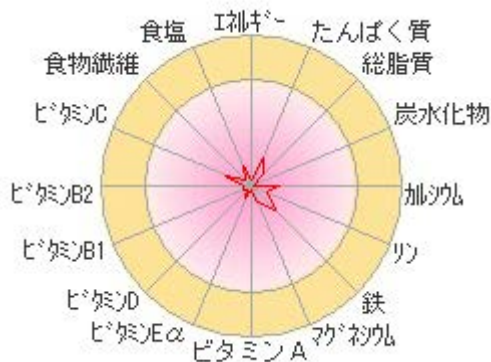
摂取値 単位

1. エネルギー	108 kcal
2. たんぱく質	11.5 g
3. 総脂質	6.8 g
4. 炭水化物	2.7 g
5. カルシウム	149 mg
6. リン	123 mg
7. 鉄	1.7 mg
8. マグネシウム	37 mg
9. ビタミンA	21 μg
10. ビタミンE	0.8 mg
11. ビタミンD	0.3 μg
12. ビタミンB1	0.08 mg
13. ビタミンB2	0.09 mg
14. ビタミンC	23 mg
15. 食物繊維	1.2 g
16. 食塩	0.3 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. ゴーヤ	30	g
2. 生揚げ	1/4	枚
厚揚げ。半分に切り、1cm幅に切る。		
3. 桜えび	1	小ツブ
4. 鶏卵	1/4	こ
5. かつお節	1	つまみ
6. サラダ油		少々
7. 減塩だしつゆ	1	小ツブ



(黄色い部分が範囲内です)