

# ゴーヤチャンプルー



エネルギー	67kcal
たんぱく質	3.8g
脂質	3.8g
塩分	0.5g

ゴーヤは軽く塩をして水気を切って使用すると苦味をある程度は取ることができます。

キザミ食、嚥下食と展開することもできます。

ひじきのわさび和えと同様です。

## 〈材料〉1人分量

豚もも肉	10g
しょうが	0.5g
料理酒	2cc
サラダ油	1g
豆腐	20g
ゴーヤ	10g
玉ねぎ	10g
人参	5g
しょうが	0.5g
中華味	0.5g
上白糖	0.5g
濃口しょうゆ	1.6cc
料理酒	2cc
だし汁	10cc
ごま油	0.5g

## 〈作り方〉

- ①豚もも肉は細かく切りしょうが汁、料理酒に漬け込んでおく。
- ②豆腐は1cmのさいころに切り水気を切っておく。ゴーヤは縦4つ割りして薄く切り食塩少々を振りかけておく。玉ねぎも同様に薄切りにしておく。人参は1.5cm長さのせん切りして茹でておく。
- ③豚肉を炒め、ゴーヤ、玉ねぎを炒め人参、玉ねぎ加えて軽く炒め、調味をする。最後に豆腐を入れて煮る。