

# ゴーヤチャンプルー



調理時間: 15分



ゴーヤチャンプルーで沖縄気分を味わいましょう♪



## 材料

4人分



## 作り方

|                     |          |
|---------------------|----------|
| ゴーヤ                 | 1本       |
| 「瀬戸のほんじお」           | 少々       |
| 木綿豆腐                | 1丁(350g) |
| 豚バラ薄切り肉             | 100g     |
| 卵                   | 2個       |
| 「Cook Do」ゴーヤチャンプルー用 | 1箱       |
| 「AJINOMOTO サラダ油」    | 大さじ1     |

(1)ゴーヤはタテ半分に切って、スプーンで種とワタを取り、2~3mm幅に切る。軽く塩をふり、約10分おいた後、水で洗い水気をきる。

(2)豆腐は水気をよくきり、ひと口大に切る。豚肉はひと口大に切る。卵は溶きほぐしておく。

(3)フライパンに油を熱し、強火で(2)の豆腐を炒める。豆腐の両面に焼き色がついたら、皿にとる。

(4)再びフライパンを熱し、中火で(2)の豚肉、(1)のゴーヤの順に炒める。火が通ったら、(3)の豆腐を戻し入れ、「Cook Do」を加えて全体にからませる。

(5)(2)の溶き卵を加え、中火で炒め合わせる。

\*ゴーヤを切って塩をふった後、サッとゆでるとさらに苦味がやわらぎます。



## 栄養成分

1人分あたり

| エネルギー   | たんぱく質  | 脂質     | 炭水化物  | カルシウム   | 鉄     | ビタミンA    | ビタミンE |
|---------|--------|--------|-------|---------|-------|----------|-------|
| 269kcal | 13.9g  | 20.3g  | 6.2g  | 98mg    | 1.6mg | 51 μgRAE | 1.1mg |
| ビタミンB1  | ビタミンB2 | ビタミンB6 | ビタミンC | コレステロール | 食物繊維  | 塩分       | 野菜摂取量 |
| 0.24mg  | 0.21mg | 0.16mg | 48mg  | 123mg   | 2.0g  | 1.8g     | 63g   |



## NPスコア

※準備中

| Aスコア |       |       | Bスコア  |              |                  | 栄養素合計点 |      |       |                   |
|------|-------|-------|-------|--------------|------------------|--------|------|-------|-------------------|
| 添加糖量 | 飽和脂肪酸 | ナトリウム | たんぱく質 | 野菜・果物<br>摂取量 | 遊離グルタミン酸<br>配合割合 | Aスコア   | Bスコア | NPスコア | NPスコア<br>(100点表示) |
| -    | -     | -     | -     | -            | -                | -      | -    | -     | -                 |



## 使用商品

### 瀬戸のほんじお 1kg袋

瀬戸内・備前岡山の海水のみを使用して作られた国産原料100%のあら塩です。塩味がほどよく、まろやかな味わいですので、漬け物や焼き魚、おにぎりなど、お料理や素材の味をよりいっそう引き立てます。



### CookDo70ゴーヤチャンプルー

かつお節と豚だしをベースに、豆板醤、オイスターソース、ごま油を絶妙にブレンドした本格メニュー炒めの素です。

