

ゴーヤの肉巻き



野菜量
70g

材料 (2人分)



- ・ゴーヤ 小1本
(正味140g)
- ・豚薄切り肉 140g
- ・サラダ油 小さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・焼肉のたれ 大さじ2
- ・こしょう 適量

栄養価 (1人分)



- エネルギー: 244kcal
- たんぱく質: 14.0g
- 脂質: 18.7g
- 炭水化物: 5.8g
- ビタミンC: 26mg
- 食塩相当量: 1.6g

作り方



- ① ゴーヤは、1cm幅に切って、ワタと種を除く。
- ② ゴーヤに、豚薄切り肉をしっかり巻きつける。
- ③ フライパンにサラダ油をひき、②を両面焼く。
酒をふって蓋をし、弱火で3分ほど蒸し焼きにする。
- ④ 焼肉のたれ、こしょうで調味する。

ポイント



ゴーヤに多く含まれるビタミンCは、水に流出しやすく、熱で壊れやすい特徴があります。長時間水にさらす、下茹でをするといった下処理をせず、シャキシャキ感が残る程度にサッと火を通す調理で、効率よく栄養をとりましょう。