Recipe

ハピベジ
ぶんきょう Happy Vegetable 大作戦

ゴーヤのほろ苦スタミナ炒飯

材料（２人分）

硬めに炊いたごはん	２人分
ゴーヤ	1/4 本
しょうゆ	大さじ 1
にんにく	1 かけ
豚バラ肉	40g
玉ねぎ	1/4 個
パプリカ	1/4 個
青葱	２本
塩	小さじ 1/2
卵	1 個
牛乳	大さじ 1
油	小さじ 1

《１人分の栄養価》
エネルギー 439kcal　塩分 2.9g

作り方

1　ゴーヤを半月に切り、ワタと種をのぞいて薄くスライスし、塩（分量外）でもんでから水に浸す。しばらく置いてから水気を絞り、しょうゆに漬ける。

2　にんにく、玉ねぎ、パプリカをみじん切り、青葱は小口切り、豚バラも１～2cm 程度に切っておく。

3　卵に一つまみの塩、牛乳大さじ１を加えて、よく溶いておく。

4　フライパンを強火で熱して油をひき、卵を流し入れ、スクランブルエッグにして取り出す。

5　フライパンににんにく、豚肉を入れて中火で炒める。

6　豚肉に火が通ったら、玉ねぎ、パプリカを加え、塩で調味する。

7　ごはんを入れて炒め、ごはんがパラパラとしてきたら、ゴーヤと卵を加え、さっと炒める。

8　味を見て、１のゴーヤを漬けた後のしょうゆを適量足して味を調える。

9　最後に青葱を加えてサッと炒め、器に盛る。

対象：子どもから
ご年配の方まで

Cooking Point

ごはんを硬めに炊くことでチャーハンをぱらっと仕上げます。
ゴーヤの苦みがどうしても苦手な方は、ゴーヤをつけた後のしょうゆで味の調整をするのではなく、通常のしょうゆで調整してください。
ゴーヤに下味をつける時は、ラップを密着させると早く味が染みます。
ゴーヤの苦みを極力抑えながら、ゴーヤの食感を生かしたメニューにしました。
ゴーヤのしょうゆ漬けは炒飯だけでなく、炒め物に応用が利きます。