



— 食生活改善推進員が食事を通じた健康づくりを伝えます —

ゴーヤと豚バラの煮つけ

Recipe. 26



1人あたり 264.2kcal 食塩相当量 1.5g

教えてくれる食改さん*



*食を通じた健康づくりを行うボランティア団体



ゴーヤはワタを取らずに種ごと1.5cmの厚さの輪切りにする。



豚バラ肉は4~5cm幅に切る。



鍋にサラダ油をひいてゴーヤを入れ、中火で油がなじむまで炒める。



油がなじんだら、ゴーヤの上に豚肉を広げてのせ、Ⓐを加える。



落としぶたをして、煮汁がなくなり、照りが出るまで中火で煮詰める。



器に盛り、黒コショウを振って完成。

◆ 材料（2人分）

ゴーヤ	1本
豚バラ肉（薄切り）	100g
水	150ml
A 砂糖	大さじ2
薄口しょうゆ	大さじ1
サラダ油	小さじ1
黒コショウ（粗びき）	少々

ゴーヤの栄養学

ゴーヤは、夏が旬の野菜で、ビタミンCを豊富に含んでいます。加熱してもビタミンCが壊れにくいのが特徴で、暑さで疲れた体を元気にしてくれます。独特の苦み成分は食欲を促す働きがあり、腸の調子を整える食物繊維もたっぷり含まれています。