



—— 食生活改善推進員が食事を通した健康づくりを伝えます ——

ゴーヤと豚バラの煮つけ

Recipe. 26

使う食材はこちら



ゴーヤ

1人あたり 264.2kcal 食塩相当量 1.5g



① 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。



② 豚バラ肉は4～5cm幅に切る。



③ 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。



④ 油がなじんだら、ゴーヤの上に豚肉を広げてのせ、Aを加える。



⑤ 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。



⑥ 器に盛り、黒コショウを振って完成。

教えてくれる食改さん※



深田さん 白石さん 末永さん
山之内さん 原園さん 古城さん

※食を通した健康づくりを行うボランティア団体

◆ 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。