

## ゴーヤと豆腐のニンニク味噌炒め



ボリューム満点の一品！

スタミナをつけて暑い夏を乗り切りましょう。

### 【材料】

- ・ ゴーヤ…1本
- ・ 木綿豆腐…1丁
- ・ 豚肉…200g
- ・ 卵…2個
- ・ ニンニク…1片
- ・ 味噌…大さじ3
- ・ 砂糖…大さじ2
- ・ 酒…大さじ1
- ・ 油…適量

### 【作り方】

1. 綿を取り除いたゴーヤを5ミリほどにスライスし、ニンニクも薄くスライスする。
2. 熱したフライパンに油を入れニンニクを軽く炒めて香りを出す。
3. 豚肉を炒めて火が通ったらゴーヤも入れて炒める。
4. 調味料をすべて入れて炒め、木綿豆腐を手で崩しながら入れて軽く炒める。
5. 全体に火が通り味が回ったら、といた卵を回し入れ優しく軽く炒める。

### 【栄養価】

(1人分当たり)

エネルギー: 316Kcal

タンパク質: 19.5g

脂質: 20.9g

炭水化物: 9.4g

ナトリウム: 727ミリグラム

ビタミンC: 39ミリグラム

レシピ・写真提供

管理栄養士 山根由季様