

ゴーヤとツナのちゃんぷるー

ちゃんぷるーをザ・和風に！
ツナ缶の油も使い、旨味も利用！



栄養価 エネルギー：172kcal
(1人分量) 食塩相当量：1.2g

材料（2人分）

- ・ゴーヤ 1/2 本
- ・ツナ（油漬け） 1 缶
- ・卵 1 個
- ・塩、こしょう 少々
- ・たまねぎ 中 1/2 個
- ・にんじん 1/3 本
- ・白だし 大 1

作り方

- ① ゴーヤはワタと種を取りのぞき薄く切る。分量外の塩を少々ふって揉み込む。しんなりしたら絞って水で洗い、水気を切る。
- ② たまねぎは薄切り、にんじんは縦半分に切って斜め薄切りにする。
- ③ フライパンに、ツナ缶を油ごと入れて、にんじん、たまねぎを炒める
- ④ ③にゴーヤを加えて炒め、蓋をして2～3分加熱する。しんなりしたら塩・こしょうをふり、白だしをいれてさらに炒める
- ⑤ ④に溶き卵を回し入れて、炒めたら完成

- ※ お好みでかつお節を加えて風味アップ！
- ※ 厚揚げを加えてボリュームアップおかずに！
- ※ 白だしの代わりにオイスターソースを使っても美味しく出来ます