

アガーラめし!

ゴーヤと豚肉の王道生姜焼き♪



栄養成分表 (1人前あたりの含有量)



16 g
タンパク質

16 g
脂質

11 g
炭水化物

1.3 g
食塩相当量

二人分材料

ゴーヤ	1/2本
豚ローススライス (生姜焼き用)	150g
★酒	大さじ1 (15g)
醤油	大さじ1 (15g)
みりん	大さじ1 (15g)
おろし生姜	お好みで(多めがおススメ)

作り方

- 1、ゴーヤを半分に切り、わたを取ってスライスする
- 2、苦みを抜くためゴーヤに塩を振り10分程置いておく、その後沸騰したお湯でさっと茹でる
- 3、豚肉に小麦粉をまぶす
- 4、フライパンにごま油をひき豚肉を炒め、火が通ってきたらゴーヤを入れ☆調味料で味付けする
- 5、全体的に味がなじみゴーヤが固くなければ完成

ごま油 小さじ1

小麦粉 適量

塩 少々

今回の主役はゴーヤです！ ゴーヤと豚肉を使うのでゴーヤチャンプルーかなと思った方も多いはず。今回はそんな期待を裏切り生姜焼きにしちゃいました♪ ゴーヤは何と言っても苦みが特徴ですがその苦み成分であるチャランチン、コロコリン酸は血糖値を正常化する働きを持っています。またゴーヤのビタミンCは熱に強いので炒めても大丈夫♪ 豚肉との相性も文句なしの抜群です！ 相棒の豚肉はビタミンB1が非常に豊富でエネルギー代謝を助けてくれるので夏バテ予防にも最適です♪ 生姜であっさり食べやすいのでペロリといけちゃいますよ～ 皆さん暑いからといってそうめんばかり食べてないですか！！それではこの暑い夏は身体が持ちませんよ～ ゴーヤと豚肉のパワーで八月の夏本番を乗り切りましょう！！