500kcalレシピ　No.3

ゴーヤーも使いようで美味しい料理に。冬瓜も上手に使いましょう。作り方は裏面をご覧下さい。

我が家では、食卓によく登場します。

【ゴーヤーチャンプルー】

写真撮影:プラザ栄養科　清水

～本日の３つのポイント～

①かつおぶしで風味を

だしに使ったり、お浸しに加えることが多いかつおぶしですも立派な減塩の工夫になります。風味もよく食欲がでます。

②あんかけにひと工夫を

あんかけに、歯ごたえのある枝豆を使っています。コリコリとした食感と冬瓜のやわかい食感が丁度いい味わいです。

③ねばねば食材も

なかなか単品で食べることが少ないおくらなどねばねばの食材も、他の料理とあわせることで食べやすくなります。

今回のレシピは、ご飯150gを含めたエネルギーとなります。
おかず（上記写真）だけですと、約280kcal程度になります。

海老名メディカルプラザ　栄養科

500kcal レシピ　No.3

献立名	食材	重量(g)	エネルギー	糖質	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分
ご飯	**ご飯**	**150**	252	53.2	5.3	0.5	0.5	0
	＊ご飯のg数は、指示エネルギー量によって異なります。							
ゴーヤーチャンプル	豚もも肉	30	44	0.1	6.5	1.8	0	0
	酒	3	3		0	0	0	0
	木綿豆腐	50	36	0.6	3.3	2.1	0.2	0
	もやし	30	4	0.4	0.5	0.03	0.4	0
	ゴーヤ	25	4	0.3	0.3	0.03	0.7	0
	サラダ油	5	46	0	0	5	0	0
	塩	0.2	0	0	0	0	0	0.2
	しょうゆ	3	2	0.3	0.2	0	0	0.4
	卵	20	30	0.1	2.5	2.1	0	0.1
	かつおぶし	1	3.5	0	0.8	0.03	0	0
冬瓜のあんかけ	冬瓜	80	13	2	0.4	0.1	1	0
	茹枝豆	10	13	0.4	1.2	0.6	0.5	0
	しょうゆ	1	1	0.1	0.1	0	0	0.1
	塩	0.2	0	0	0	0	0	0.2
	みりん	3	7	1.3	0.01	0	0	0
	だし	3	7	0.9	0.7	0.01	0	1.2
	片栗粉	1	3	0.8	0	0	0	0
	＊だしは、食塩無添加タイプを使用すると、塩分が1/8程度にカットできます。							
トマトマリネ	トマト	30	6	1.1	0.2	0.03	0.3	0
	おくら	15	5	0.3	0.3	0.02	0.8	0
	とうもろこし	10	10	1.6	0.4	0.2	0.3	0
	オリーブ油	3	28	0	0	3	0	0
	塩	0.2	0	0	0	0	0	0.2
フルーツ	メロン	100	43	9.8	1.1	0.1	0.5	0
合計			560.5	73.3	23.8	15.7	5.2	2.4

500kcal レシピ　No.3

ご飯　　①炊き上がったご飯を、規定量測る。

ｺﾞｰﾔｰﾁｬﾝﾌﾟﾙｰ　　①豚肉は脂身をとりのぞき、酒をふり、もみこむ。
②木綿豆腐は、押して水を切る。（電子レンジにかけても可）
③もやしは洗って水気を切る。（ひげをとると仕上がり〇）
④ゴーヤは半分にきり、わたを取り除き5mm程度の輪切りにする。
⑤フライパンに油をしき、豚肉を焼く。
⑥ゴーヤ、もやしの順に炒めていく。
⑦火が通ったら木綿豆腐を手でほぐしながら入れる
⑧卵をボールに溶く。
⑨塩、しょうゆで味を調え、最後に溶き卵をかけ入れる。
⑩卵に火が通ったら、かつおぶしをまぶして完了。

冬瓜のあんかけ　　①冬瓜は皮をむいて一口大に切る。
②だし汁、調味料を加えて煮る。
③冬瓜に火が通ったら、枝豆を加え、ひと煮立ちさせる。
④水溶き片栗粉をいれ、とろみをつける
＊あらかじめ「あん」を作っておき、上からかけても良いです。
＊最後に枝豆を散らして仕上げても良いですね。

トマトマリネ　　①トマトは、ざく切りにする。
②おくらは斜めスライスに切る。
③**とうもろこし**をサッとゆでる
＊冷凍とうもろこしを使用します
④オリーブオイルを加え、あえる
⑤最後に塩を少し加えて完成。

季節の果物　　①洗って盛りつける。

海老名メディカルプラザ　栄養科