

ゴーヤと春雨の中華炒め



1人分 230kcal
ビタミンC 97mg

作り方

材料（2人分）

・ゴーヤ	1/2 本	} A
・玉ねぎ	1/4 個	
・牛こま切れ肉	70g	
・春雨（乾）	30g	
・酒、醤油	各大さじ1	
・砂糖	大さじ1	
・中華だし	小さじ1	
・味噌	小さじ1	
・チューブにんにく	小さじ1/4	
・ごま	少々	
・ごま油	小さじ1杯	
・水	150cc	

ゴーヤの苦み成分である

「モモルデシン」には

- ・胃腸の粘膜保護
- ・食欲増進効果
- ・抗酸化作用
- ・癌や動脈硬化の抑制

の効果があります。

牛肉には豚肉や鶏肉の3倍の鉄分が含まれており、ゴーヤに多く含まれているビタミンCと一緒に摂ることで吸収力がアップします。

- ①ゴーヤは種とワタを取り1cm幅の半月切りにし、玉ねぎは1cm幅のくし切りにする。
- ②春雨はぬるま湯で戻す。
- ③Aの調味料を混ぜ合わせておく。
- ④フライパンにごま油をひき、牛肉、玉ねぎ、ゴーヤを入れ、牛肉の色が変わるまで炒める。
- ⑤④に春雨とAを加えて混ぜ、なじんだら水を入れ、蓋をして弱めの中火で5分程煮る。
- ⑥蓋を取り、火を強めて汁気を飛ばし皿に盛り、ゴマをふりかける。