

夏そぼろ

○材料（4人分）

- ・豚ひき肉……100g
- ・にんにく……少々
- ・しょうが……少々
- ・にんじん……100g
- ・ゴーヤー……50g
- ・ゆで塩……適宜
- ・卵……2個
- ・サラダ油…適宜
- ・サラダ油……適宜
- ・酒……小さじ1
- ・塩……少々
- ・砂糖……小さじ1
- ・みりん……大さじ1/2
- ・みそ……小さじ2

調味料



○作り方

- ① ゴーヤーは縦半分に切り、中の種とワタを取り除いて薄切りにし、さっと塩ゆでする。
- ② にんにく、しょうがはみじん切り、にんじんは千切りにする。
- ③ 卵はよく溶きほぐしてから、フライパンでいり卵にし、いったん皿に取り出しておく。
- ④ フライパンにサラダ油を入れ、にんにく、しょうがを香りがでるまで炒める。その後、豚肉を加えて炒め、色が変わったらにんじん、ゴーヤーも加えて炒める。
- ⑤ 調味料を加えて混ぜ合わせ、③の炒り卵を再度加えて全体に味をなじませる。

<1人分栄養価>

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩
130kcal	8.4g	6.8g	25mg	0.8mg	1.8g



栄養士からのコメント

夏にピッタリの一品です。ゴーヤも下処理を行うことで苦みや青臭さが少なくなります。家庭でもチャレンジしてみてください。