

ゴーヤと夏野菜の炒めもの



【やさしい量】一人あたり 約110g

【材料】2人分

ゴーヤ	100g
豚もも肉	60g
ピーマン	40g
黄パプリカ	45g
トマト	70g
油	大さじ1
酒	大さじ2
焼肉のタレ（しょうゆ味）	大さじ1と1/2

【作り方】

- ①ゴーヤは種を取り除き、薄切りにする。豚肉は一口大に切る。残りの材料は、3センチの角切りにする。
- ②フライパンに油をひき、豚肉、ゴーヤ、ピーマン、黄パプリカを順に入れ、炒める。
- ③酒を入れ、ふたをしてさっと蒸す。
- ④トマトと焼肉のタレを入れ、さらに炒めて出来上がり。

【一人当たりの栄養価】

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	165kcal	6.3g	9.1g	17mg	1.2g

ひとくちメモ

- 肉の種類を変えたり、豆腐に変えたりしてもおいしいです。
- 簡単で、野菜が食べられる一品です。