

ゴーヤとツナのお手軽炒め

調理時間 15分

《 材 料 》

ゴーヤ	1/2 本
玉 葱	1/2 個
きゅうり	1/2 本
カニカマ	4 本
ツ ナ	50 g
塩・コショウ	適 量
酢	大 2
ごま油	大 1
砂 糖	大 1
はり生姜	適 量

《 作 り 方 》

ゴーヤは半分に切り、ずいを取り、5mm厚さに切り、30秒茹でて氷水に取り、冷まします。

玉葱は太めのせん切りに、きゅうりは短冊にカニカマはほぐしておきます。

フライパンにごま油をひき、ゴーヤ・玉葱をしっかり炒め、次にきゅうり・カニカマ・ツナを加えて塩・コショウ・酢・砂糖で味付けをし、皿に盛りはり生姜を飾ります。

お料理上手メモ

ゴーヤは30秒だけ茹でて、すぐに氷水で冷やすと苦みがやわらぎ使いやすくなります。他の料理に使うときにも応用して下さい。



【おいしさのヒミツ】

暑い日に苦みのゴーヤを酸味をきかせた料理でいただく夏向きのメニュー

(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
72 kcal	4.0 g	4.7 g	4.4 g	0.5 g