

ゴーヤのすき焼き風



分量 (2人分)

ゴーヤ 小1本 (100g程度)

☆だし 60ml

牛肉 60g

☆みりん 小さじ2 (12g)

豆腐 1/3丁 (100g程度)

☆しょうゆ 大さじ2 (36g)

にんじん 1/5本 (20g程度)

☆砂糖 大さじ2 (16g)

卵 1個 (50g程度)

☆酒 小さじ2 (10g)

油 小さじ1 (4g)

作り方

① ゴーヤは種とわたを取り除いて薄切りにする。塩もみ (分量外) をして少しおき、水で洗う

② 牛肉・豆腐を食べやすい大きさ (一口大) に切り、にんじんを千切りにする

③ フライパンを熱し、油を加え、ゴーヤ、牛肉、にんじんを炒める

④ ☆を合わせて、豆腐を入れて煮る

⑤ 溶いた卵を混ぜ入れ、卵が好みの固さになったら火を止める

エネルギー 301kcal
たんぱく質 12.5g
脂質 17.9g
食物繊維 2.0g
塩分 2.3g
(1人分)