

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）をして少しあき、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)