

ベジ活レシピ

野菜を食べよう1日^{プラス}+100g

ゴーヤとかぼちゃの甘露煮



1人分野菜量 125 g

調理時間 20分



おすすめポイント

ゴーヤのほろ苦さが和らぎ、苦手な方でも食べやすく、鶏肉等を加えるとボリュームのある主菜にもなります。

宮崎県

ゴーヤとかぼちゃの甘露煮

(1人分あたり)

エネルギー	・・・	263 kcal
たんぱく質	・・・	5.5 g
脂質	・・・	10.0 g
炭水化物	・・・	42.8 g
食塩相当量	・・・	1.1 g

材 料 (2人分)

ゴーヤ	・・・	100g
かぼちゃ	・・・	140g
茹で大豆	・・・	40g
しょうが	・・・	10g
片栗粉	・・・	40g
揚げ油	・・・	適量
砂糖	・・・	大さじ1
A 〔 みりん	・・・	大さじ1/2
しょうゆ	・・・	大さじ1

作 り 方

- ① ゴーヤは縦半分に切り、種を除いたら、1.5cm幅の小口切りにする。かぼちゃはゴーヤと同様の大きさに切る。しょうがは細く千切りにし、水にさらして針しょうがにする。
- ② Aの調味料を合わせておく。
- ③ ゴーヤ、かぼちゃ、茹で大豆はそれぞれポリ袋に入れ、片栗粉にまぶしたら油で揚げる。
(かぼちゃはやや低温の油で揚げる。)
- ④ フライパンに②を入れて火にかけ、ふつふつしてきたら③を入れてよくからめる。
- ⑤ 器に盛りつけ、針しょうがを天盛りにする。

宮崎県 ベジ活レシピはこちら

