

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



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。

1人分野菜量 125g

宮崎県

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

ゴーヤとかぼちゃの甘露煮

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

