

## 旬のレシピ紹介

当院でお出ししているメニューです！

### ～ゴーヤチャンプルー～

#### ■材料（2人分）

ゴーヤ 80g（中 1/3 本）      押豆腐 200g      豚バラ肉 60g  
サラダ油 (a) 小さじ 3/4 杯、(b) 小さじ 3/4 杯      卵 1 個      塩 少々  
(★) { 酒 小さじ 2      醤油 小さじ 1/2  
      中華だしの素 小さじ 1/2      こしょう 少々  
かつお節 4g



豆腐は、よく水切りをした木綿豆腐でもOK!

#### ■作り方

- ①ゴーヤは種とわたを取り、半月切りにしてさっと茹でる。  
押豆腐は水を切り、1.5cmの角切りにする。豚バラ肉は3～4cm幅に切る。
- ②豚バラ肉と押豆腐をサラダ油(a)で炒め、塩で味付けをする。火が通ったらフライパンの端に寄せ、フライパンの空いている部分にサラダ油(b)を加えて、塩で調味した溶き卵を流し入れ、半熟状態にする。
- ③茹でたゴーヤと(★)の調味料も加え、全体がよく混ざったら火を止める。
- ④かつお節を加え、全体にからめる。

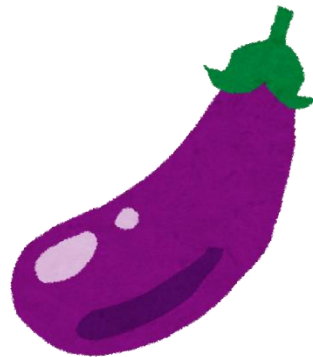
栄養価（1人分）エネルギー268kcal たんぱく質 15.4g 脂質 20.6g 食塩相当量 0.9g

## 旬の食べ物を美味しくいただく！

食べ物にはいちばんおいしくて栄養たっぷりの時期、「旬（しゅん）」があります。「旬」とは自然の中でふつうに育てた野菜や果物がとれる季節や、魚がたくさんとれる季節のことで、食べ物によってその時期は違いますが、いちばんおいしくて栄養もたっぷりです。旬のものを食べることで、自然のめぐみや四季の変化も感じてみましょう。

農林水産省 HP より

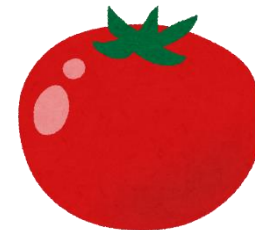
旬の食べ物  
夏



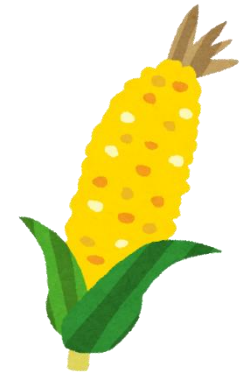
なす



ゴーヤ



トマト



とうもろこし