

サバ缶のゴーヤチャンプルー(主菜)



1人当たりの栄養価

エネルギー 289kcal 食塩相当量 1.4g

野菜の量 108g(1日の野菜摂取量 350g)

サバ缶には血液や血管を健康に保つ、エイコサペンタエン酸(EPA)やドコサヘキサエン酸(DHA)などの必須脂肪酸が多く、栄養が豊富です。サバ缶のうま味と野菜の甘みの相性がよく、ゴーヤが苦手な人や小さいお子さんも食べやすいです。また、ゴーヤは塩と砂糖で板摺をすることで、苦味を和らげることができます。

材料(2人分) 調理時間 15分

サバ水煮缶 1缶(150g)、木綿豆腐 100g、ゴーヤ 1/2本、塩小さじ1/2、砂糖小さじ2、キャベツ 1枚、ニンジン 1/4本、サラダ油大さじ1、塩・コショウ各少々、しょうゆ小さじ1

作り方

- ① 豆腐はキッチンペーパーに包み、電子レンジ(600W)で1分加熱する。
- ② ゴーヤは塩と砂糖で板摺^{いたすり}をし、水でさっと洗う。縦半分に切り、スプーンでわたをきれいに取り除き、2mm厚さの半月切りにする。キャベツはざく切りに、ニンジンは短冊切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を分量の半分加え熱し、①をくずして加え焼き色をつけて塩・コショウをふり皿に取り出す。
- ④ 同じフライパンに残りのサラダ油を熱し、ゴーヤ、キャベツ、ニンジンを炒める。水けを切ったサバ缶を入れ炒め、③を戻しサッと炒める。最後にしょうゆで味をつける。