

たけおかのおすすめレシピ

エスニック風ゴーヤチャンプルー

暑い夏を乗り切るのに必須の夏野菜!今回は、ゴーヤについてです。ゴーヤといえば、独特の苦みを感じますね…。あの苦み成分は「モモルデシン」と呼ばれ、食欲増進効果や自律神経のバランスを整える働きがあると言われています。

また、抗酸化作用のあるビタミンCも非常に多く、ゴーヤ100g(小1/2個)でレモン約3個分のビタミンCが取れてしまうんです!そんな夏にはもってこいのゴーヤに加え、疲労回復に欠かせないビタミンB1を多く含む豚肉を使用したいいとこどりのレシピをエスニック風にアレンジして紹介致します。

〈作り方〉

- 1 ゴーヤ、パプリカ、にんにく、パクチーを切り、豚肉は切ったら塩・コショウを振る。
- 2 ボウルに卵を割り入れ、マヨネーズを加え溶きほぐす。
- 3 フライパンにサラダ油を熱して、卵を一気に流し入れ大きく混ぜ、半熟の状態です。
- 4 フライパンにごま油、にんにく、唐辛子を入れ中火で熱し、香りがでたら豚肉、ゴーヤを加え、炒める。
- 5 豚肉に火が通ったら、ナンプラーを回し入れ、卵を入れ、さっと混ぜる。
- 6 火を止めて、パクチーを加え、混ぜたら完成。

(材料) 2人分

卵	2個
マヨネーズ	大さじ1
豚肉(小間)	…100g(食べやすい大きさ)
ゴーヤ	…1/2個(100g)(半月切り)
パプリカ(赤)	1/2個(粗みじん切り)
にんにく	…1片(みじん切り)
塩・コショウ	…適量
サラダ油	…小さじ1
ナンプラー	…大さじ1
ごま油	…小さじ1
輪切り唐辛子	…(お好みで適量)
パクチー	(お好みで適量)(食べやすい大きさ)

