

主菜

苦味と食感がアクセント！ ゴーヤと豚バラ肉炒め



広島市
The City of Hiroshima

このレシピは比治山大学の
学生が考案しました。📺



エコポイント

余りやすいゴーヤは冷凍保存でき、
冷凍してもゴーヤの触感も苦味も
そのまま楽しめます。

余りがちな焼肉のたれを使って
炒め物にしました。

材料（2人分） ☆は冷凍した食材

☆ゴーヤ	150g
豚バラ肉	100g
油	小さじ2
焼き肉のたれ	大さじ2

冷凍方法

ゴーヤ：両端を切り落とし、縦半分に
切り、種とわたを取り除く。0.5cm
幅に切って保存袋に入れて冷凍する。

調理方法

- ①フライパンに油を入れ、中火で加熱
する。豚バラ肉の色が変わるまで
炒め、いったん取り出す。
- ②肉から出た余分な脂をペーパー等で
ふき取り、ゴーヤを凍ったまま入れ
て、しんなりするまで炒める。
- ③取り出した①と焼き肉のたれを加え
てさっと炒めあわせ、器に盛る。



1人当たり栄養価

エネルギー 268kcal たんぱく質 7.6g 脂質 22.8g 炭水化物 8.1g 食塩相当量 1.5g

作り方の動画（安田女子大学作成）はこちら
広島市公式YouTubeチャンネルで
動画を公開しています。

