

# ゴーヤとツナのチャンプルー丼

ビタミンCが豊富に含まれているゴーヤを食べやすく調理。疲労回復に適している。

(ご飯 50 g で 148.5kcal)

## 【材料】(1 人分)

ご飯	50~70 g
ゴーヤまたはキュウリ	1/2 本
ツナ	20 g
木綿豆腐	1/5 丁
人参 (千切り)・卵	各少々
サラダ油	小さじ 2
しょうゆ・塩・こしょう・酒	各少々
かつお節	少々

## 【作り方】

ゴーヤは種とワタを取って薄切り。塩を振ってもみ、水で洗う。ツナ、豆腐ともに水切りする。中火でゴーヤと人参を炒める。ツナ、ちぎった豆腐を加え、しょうゆなどで味をつけ、溶いた卵を入れて炒める。ご飯にかけ、その上にかつお節を振る。

