

ヘルシー



ゴーヤチャンプル

材料(1人分)

- ♪ 木綿豆腐 30g
- ♪ ゴーヤ(わたなし) 15g
- ♪ 冷凍むきえび 30g
- ♪ 水 15ml
- ♪ 本だし 1g



エネルギー 51kcal 炭水化物 1.4g
たんぱく質 8.0g 食塩 0.6g
脂質 1.4g

作り方

1. ゴーヤは半分に切り、種と綿をスプーンで取り出し、うすい半月切りにする
2. それを塩でもみ、しっかり水気をしぼる
3. 木綿豆腐は細の目切りにし、ゆでてからザルにあげる
4. すべてにゴーヤ・豆腐・むきえび・水・本だしを入れ煮込む
5. 水気がなくなったら出来上がり

ポイント

ゴーヤのモモルデシンには、血圧や血糖値を下げる効果がきいたいされる。
モモルデシンとはクワルビタン骨格を有するトリテルペノイド類、苦味成分のこと