

主菜

オクラのチャンプルー

野菜摂取目標量は1日350g以上
～野菜料理を5皿食べよう～



●1人分栄養量 **1食分の野菜量 60g**

エネルギー: 277 kcal たんぱく質: 15.1 g

脂質: 19.9 g 食塩相当量: 1.5 g

【材料】2人分

オクラ …10本(約100g)	ごま油 …小さじ1
豚バラ肉スライス…70g	酒 …大さじ1
みょうが…20g	しょうゆ…大さじ1
木綿豆腐…1/3丁(水切りする)	
溶き卵 …1個分	
かつお削り節…1/2パック	

【作り方】

- ① オクラは塩(分量外)でこすってうぶ毛を取り、ガクは切り落とし斜め半分に切る。豚バラ肉は1センチ幅、みょうがは斜めに薄切りする。
- ② フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒めて肉の色が変わったらオクラとみょうがと酒を入れて炒める。
- ③ ②に豆腐を崩しながら加えて炒め、しょうゆで調味し溶き卵を加えて炒め、仕上げにかつお削り節を加える。

地物の夏野菜としてよく食べられている、オクラとみょうがを使った炒め物です。「チャンプルー」は沖縄の方言で「ごちゃまぜ」という意味です。木綿豆腐はキッチンペーパーをしいたザルに入れておくと、簡単に水切り出来ます。