

ツナ缶でゴーヤチャンプル

ほどよい苦みで夏バテ解消！



材料（4人分）

ツナ缶	小2缶（160g）
ゴーヤ	1本（220g）
たまねぎ	1個（200g）
塩・こしょう	少々
しょうゆ	大さじ1
① みりん	大さじ1
さとう	大さじ1
卵	1個
みりん	大さじ1

作り方

1.

ゴーヤは縦半分に分けて、種と周りの白い部分を取り除き2～3mm厚さの半月切りにする。

2.

フライパンを火にかけてツナ缶を油ごと入れる。くし形に切ったたまねぎとゴーヤを入れて炒め、軽く塩・こしょうを振る。

①の調味料を入れ、ほぼ汁気が無くなったら、みりんを加えて溶きほぐした卵を流し入れ軽く混ぜる。

〈ゴーヤの苦みを減らしたい場合の下処理〉

①種と周りの白い部分をきれいに取り除く。

②切った後、塩もみする。5分ほどおいてから沸騰した湯に入れて1分ぐらいゆでる。

ゴーヤの苦みには、胃腸の状態を整えたり、血流を正常な状態に戻す作用があり、血圧を下げたり、自律神経のバランスを整え頭痛改善、夏バテ改善などの効果があります。

