

ゴーヤとこんにゃくそうめんのチャンプルー



1人分
186
Kcal



夏野菜の定番！ゴーヤを入れて、彩りもよくチャンプルーに。
こんにゃくそうめんは、炒めても伸びることなく、野菜との
相性もばっちりです。ふつうのそうめんとくらべても、カロリー
はなんと、10分の1に！
おいしく手軽にカロリーダウンしてください。

【材 料】4人分

こんにゃくそうめん	2袋	調味料 めんつゆ 塩コショウ ごま油 油	大さじ2弱
ゴーヤ（薄切り）	1本		少々
ソーセージ（薄切り）	120g		小さじ2
卵	2個		大さじ1
エリンギ（薄切り）	100g		



こんにゃくそうめん
をつかっています！

【作り方】

- ① ゴーヤはたて半分に切り、種をとって薄切りにし、いろいろ良く茹でる。
- ② 卵にきび砂糖と塩コショウ、水を加え、テフロンのフライパンでいり卵を作り、皿にとっておく。
- ③ フライパンに油をひき、エリンギを炒め、続いてソーセージとゴーヤを炒める。
- ④ 水を良くきったこんにゃくそうめんを加え、炒めてめんつゆと塩コショウで味をととのえる。
（なるべく水分をとばす。）
- ⑤ いり卵を混ぜ、仕上げにごま油をかける。※好みで花かつおをかけても良い。

【レシピの栄養成分】1人分

エネルギー	186kcal
たんぱく質	9.0g
脂 質	2.8g
炭水化物	11.6g
ナトリウム	614mg