

# 糖尿病予防食レシピ



## ゴーヤチャンプルー

### □材料(二人分)

ゴーヤ	1本
木綿豆腐	1丁
豚肉(薄切り)	100g
溶き卵	2個
白だし	大さじ3
かつお節	適量
ごま油	大さじ2



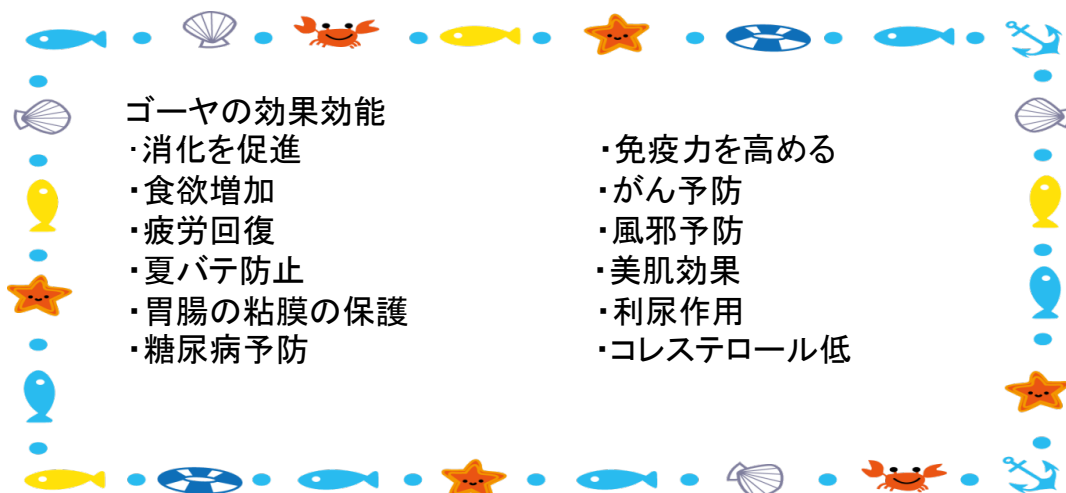
### □作り方

①豚肉は一口大に切る。

ゴーヤは縦半分に切って、種とわたをスプーンで取り除き、薄切りにする。

②フライパンにごま油を中火で熱し、豚肉を炒めて色が変わったらゴーヤを加えて炒め、水気をきった豆腐を加えて崩しながら炒める。

③溶き卵を回し入れてさっと炒め、白だしを加えて味がなじむように混ぜ、最後にかつお節をかける。



ゴーヤの効果効能

- ・消化を促進
- ・食欲増加
- ・疲労回復
- ・夏バテ防止
- ・胃腸の粘膜の保護
- ・糖尿病予防
- ・免疫力を高める
- ・がん予防
- ・風邪予防
- ・美肌効果
- ・利尿作用
- ・コレステロール低