

おすすめメニュー

|  | | | 【献立の例】 <ul style="list-style-type: none"> ★ ごはん ★ 牛乳 ★ ゴーヤチャンプルー ★ 春巻き ★ とうもろこし | |
|---|------------|-----------|--|--------|
| 料理名 | ゴーヤーチャンプルー | | 対象学年等 | 小学校中学年 |
| 材料 | 4人分 (g) | 切り方等 | 【作り方】 <ol style="list-style-type: none"> ①豚もも肉は、料理酒をまぶしておく。 ②高野豆腐を水で戻し、2cm角に切る。 ③木綿豆腐は、2cm角に切る。 ④ゴーヤーは縦半分に切り、種を取り除き、3mm幅の薄切りにして、塩をふり、しばらく置く。 ⑤キャベツ、人参、玉ねぎを適切な大きさに切る。 ⑥ごま油を熱し、豚肉、野菜の順に炒め、野菜がしんなりしてきたら、豆腐を加え混ぜる。 ⑦調味料を加え、味を調える。 ⑧かつお節を加え混ぜる。 ⑨器に盛りつける。 | |
| 豚もも肉 | 20 | 薄切り | | |
| 高野豆腐 | 20 | 2cm角切り | | |
| 木綿豆腐 | 120 | 2cm角切り | | |
| ゴーヤー | 80 | 3mm薄切り | | |
| キャベツ | 80 | 3~4cmざく切り | | |
| 人参 | 40 | 短冊切り | | |
| 玉ねぎ | 40 | 薄切り | | |
| もやし | 40 | | | |
| むき枝豆 | 20 | | | |
| かつお節 | 4 | | | |
| 料理酒 | 8 | | | |
| 食塩 | 0.8 | | | |
| こしょう | 0.1 | | | |
| こいくちしょうゆ | 4 | | | |
| 鶏がらスープの素 | 8 | | | |
| ごま油 | 2 | | | |



《おすすめポイント》

- ・沖縄復帰50年にちなみ、沖縄県の食文化を紹介する献立です。
- ・ゴーヤーに多く含まれるビタミンCは、夏に不足しがちな栄養素の一つです。

《調理のポイント》

- ・ゴーヤーの苦みが気になる場合、水にさらす、湯通しをすると苦みが和らぎます。
- ・溶き卵を加えてもおいしいです。(給食では、みんなで食べられるように卵を使いませんでした。)