

おすすめメニュー



【献立の例】

- ★ 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】 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	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。)