学校給食のおすすめレシピ

夏野菜をおいしく食べよう! ゴーヤチャンプルー

献立の組み合わせ<例>

- ・ごはん
- 肉団子甘酢あん
- キムチ入りみそ汁
- ・ゴーヤチャンプルー
- 牛乳



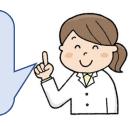
【材料】 ※小学校中学年 4人分

鶏卵 1個にんにく、しょうが 少々豚もも小間肉 40g 40g 40g 40g カリん 少々 五ねぎ 40g にんじん 40g 1/2本

オイスターソース 小さじ 1 強 しょうゆ 少々

三温糖少々和風顆粒だし1 gかつお節2 g

ゴーヤチャンプルーは沖縄県の 郷土料理です。小学校では4年 生でツルレイシ(ゴーヤ)の栽 培をするので、食育の一環で給 食に取り入れています。



【作り方】

① 玉ねぎは薄切り、にんじんは千切りにする。ゴーヤは縦半分に切って、スプーンでワタと種を取り除き、5mm厚さの半月切りにし、軽く塩を振って5分位置いてから水でよく洗い流す。

ポイント!:ゴーヤの苦み成分は水溶性なので、塩もみをして洗い流すと、独特 の苦みが洗い流されて、子どもでも食べやすくなります。

- ② 炒り卵を作り、取り出しておく。生揚げは1cmの厚さに切り、フライパンで両面をカリカリに焼き、しょうゆ、みりんで軽く味を付け、取り出しておく。
- ③ フライパンに、ごま油、にんにく、しょうがを熱し、豚肉を炒める。豚肉に火が入ったら、玉ねぎ、にんじん、ゴーヤの順で加え、しっかり炒める。
- ④ 野菜に火が入ったら、調味料で味を付け、②の炒り卵、生揚げを加え、かつお節をふりかけよく混ぜ合わせる。