

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

献立の組み合わせく例>

- ・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
生揚げ	40g
*しょうゆ、みりん	少々
玉ねぎ	40g
にんじん	40g
にがうり	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	1g
かつお節	2g

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。ゴーヤは縦半分に分けて、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、みりんできれい味を付け、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。