

～Let's TRY～ 家庭で給食の味！！

★ゴーヤチャンプルー★



～給食の感想より～

「給食のゴーヤチャンプルーは食べられたよ」と子どもから聞いたのでレシピを教えてください！と保護者の方からメッセージをいただきました。

給食では野菜をたっぷり使いその水分で、ゴーヤを炒り煮するのがポイントです。

材料	切り方	1人分	4人分
ごま油		0.6g	適量
豚もも	こまぎれ	20g	80g
生姜	すりおろす	0.2g	適量
もやし	こま切れ	20g	1/3袋
にんじん	千切り	10g	1/3本
ゴーヤ(わたをとる)	4mm半月	12g	1/5本
豆腐	くずす	25g	1/4丁
中華スープの素		0.2g	0.8g
塩		0.15g	少々
こしょう		0.02g	少々
こいくちしょうゆ		1.6g	小さじ1
酒		0.5g	小さじ1/2
卵		12g	1こ

〈作り方〉

- ① 鍋にごま油と肉、生姜、酒を入れて炒める。
- ② 人参、もやしを加え炒め、調味料で味つけをする。
- ③ くずしたとうふを入れ炒める。
- ④ ゴーヤを加え炒め煮にする。
※ゴーヤの色が透き通ったら OK
- ⑤ 最後に卵でとじ仕上げる。