

7月のおすすめメニュー(小学校17日・中学校22日) ☆三

- ・牛乳
- ・ジューシー
- ・ゴーヤチャンプルー
- ・じゃが芋のさっぱり和え
- ・ちんすこう

今月は「ゴーヤチャンプルー」を紹介し
ます。ゴーヤが苦手な子が多い
ため、給食では、量を少なくする、下
茹でして苦みを減らすといった工夫
をしています。ぜひご家庭でも作っ
てみてください。



「ゴーヤチャンプルー」 (4人分)

【材料】

豚肉(小間切れ)	50g
木綿豆腐	180g
もやし	80g
キャベツ	60g
にんじん	20g
ゴーヤ	12g
卵	60g
サラダ油	4g
塩	0.9g
しょうゆ	11g
かつお節	4g

レシピを紹介！

(作り方)

- ① かつお節を炒る。
- ② 豆腐は角切り、キャベツとにんじんは短冊切り、ゴーヤは半月切りにする。
- ③ 豆腐、もやし、ゴーヤを茹でる。
- ④ 豚肉を炒め、火が通ったら、キャベツとにんじんを炒める。
- ⑤ ③を加えてさらに炒める。
- ⑥ 塩、しょうゆで調味する。
- ⑦ 卵を溶いて加え、よく炒める。
- ⑧ 炒ったかつお節を加え、味を調える。

かつお節を炒って使用することで、
風味がよくなります！

