

8月9日 給食メニュー

ゴーヤチャンプル

【材料 4人分】

ゴーヤ	1/4 本
木綿豆腐	200 g
豚もも肉	100 g
卵	1～2個
たまねぎ	1/2個
かつお節	3 g
油	少々
塩	少々
しょうゆ	小さじ2
酒	少々
ごま油	少々



【作り方】

- ① 木綿豆腐をしっかり水切りをする。
- ② ゴーヤはたて半分に切り中の種とわたをきれいにとり、うす切りにして塩もみをした後かるく茹でる。
- ③ フライパンに油をひき、豚肉、玉ねぎ、ゴーヤ、豆腐の順に炒め、酒、しょうゆで味をつける。
- ④ 溶き卵を入れ最後に塩、ごま油で味を整えて皿に盛ってかつお節をかけて完成！

☆ゴーヤの種とわたはしっかりとると苦みが減ります。

☆苦みが好きな人は茹でなくてもOKです。シャキシャキ感ができます。

☆酒、しょうゆ、塩の代わりにめんつゆを使うと簡単です。