

学校給食レシピ

ゴーヤチャンプルー



<献立組み合わせ例>

- 菜飯
- えびボールのスープ
- ゴーヤチャンプルー
- 枝豆サラダ
- パイナップル

<材料(1人分)>

食材	分量
きゃべつ	25 g
にんじん	8 g
ゴーヤ	5 g
ツナ	12 g
厚揚げ	25 g
卵	10 g

調味料	1人分	4人分の目安量
みそ	3 g	小さじ2杯
砂糖	1 g	大さじ半分
料理酒	2 g	大さじ半分
おろしにんにく		少量1片分程度
豆板醤		お好みで
ごま油		炒め用に少量

<作り方>

- きゃべつは食べやすい大きさにざく切りにする。にんじんは細切りにする。
- ゴーヤは縦半分に切って種を取り、薄切りにする。
- 厚揚げは食べやすい大きさに四角く切る。卵は溶いておく。
- フライパンにごま油を熱し、にんじん、きゃべつ、ゴーヤを炒める。
- 野菜に火が通ったら、厚揚げ、ツナを加え、調味料で味を調える。
- 仕上げに溶き卵を流し入れ、卵に火が通ったらできあがり。

<献立・調理のポイント>

- ★緑のカーテンで活躍するゴーヤをおいしくいただけるレシピです。ゴーヤの苦みが気になる方は、炒める前に、沸騰したお湯でさっとゆでると、苦みが和らぎます。
- ★野菜は他に、もやしやカラーピーマン、なす、きのこを加えてもおいしくできます。
- ★給食の大量調理では、1人分の調味料は少なくても大丈夫です。ご家庭で調理される時は、味をみて分量を少し多めに作ってみてください。（具の種類や量も、お好みで増減してください）

<栄養価>

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)
107	6.8	6.7	82	1.2	0.5

栄養ワンポイント

*ゴーヤはビタミンCがたっぷり。日焼け、ストレスに負けない力をつけましょう！