



作ってみませんか?
 ふくやまの学校給食

7月 福山市立〇〇小学校



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

ゴーヤチャンプルー

材料 (4人分)		作り方
にがうり(種をとって薄切り)	1本	① フライパンを熱してごま油をひき、豚肉を炒めて塩、こしょうをする。たまねぎ、にんじん、にがうり、もやし、豆腐の順に入れ、火が通るまで炒める。 ② Aで味付けする。 ③ 卵を加え、火が通ったら、かつお節を入れる。
たまねぎ(薄切り)	1/2個	
にんじん(短冊切り)	1/3本	
もやし	100g	
豆腐(角切り)	1/2丁	
豚肉(スライス)	100g	
卵(割りほぐす)	2個	
ごま油	適宜	
酒	} A 小さじ1	
しょうゆ		
塩・こしょう	少々	
かつお節	適量	

☆調理ポイント☆

にがうりは切った後、塩もみをして水にさらしたり、さっと茹でると、苦みがやわらぎます。



ひとこと Memo

チャンプルーとは、沖縄の言葉で『ごちゃ混ぜにする』という意味です。にがうりにはビタミンCが、豚肉にはビタミンB1が多く含まれています。体の疲れをとるためにピッタリの組み合わせなので、暑い夏を乗り切るためにおすすめです。



【1人分の栄養価】

エネルギー 138kcal
 たんぱく質 10.5g
 脂質 7.8g
 食塩相当量 1.1g

