



作ってみませんか?
ふくやまの学校給食

9月 福山市立〇〇小学校

ゴーヤみそ



材料 (4人分)		作り方	
豚ひき肉	50g	① ゴーヤは分量外の塩でもみ、少し置いた後、茹でて水気をきる。 ② 調味料Aを混ぜ合わせておく。 ③ フライパンに油を入れ、にんにくを炒め、香りがでたら豚肉、酒を入れて炒める。	
ゴーヤ(種をとってうす切り)	1/4本		
にんにく(みじん切り)	1/2かけ		
油	適宜		
酒	大さじ1/2		
A	赤みそ	大さじ1	④ ①を入れ、さっと炒め、②を入れて煮詰める。 ⑤ 最後に白ごまをふる。
	砂糖	大さじ1	
	みりん	小さじ1	
	水	小さじ1/2	
白ごま	小さじ1		



過去のレシピはこちらにアクセス!

【ひとこと memo】

ゴーヤの苦みはモモルデシンという成分で、胃の働きを活発にし、食欲を増進させる効果があるため、夏バテ予防にぴったりな食材です。ゴーヤが苦手な児童も「おいしい!」と食べています。

【1人分の栄養価】

エネルギー 66kcal
たんぱく質 3.3g
脂質 3.2g
食塩相当量 0.7g

