



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
豚肉 (スライス)	50g	① ゴーヤに分量外の塩をもみ込み、茹でる。 ② フライパンに油を熱し、にんにくを炒め、香りがでたら、豚肉、酒を入れ、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	③ ②に①を入れ、さっと炒め、Aを入れて煮詰める。
A	赤みそ	
	砂糖	大さじ1と1/3
	みりん	小さじ1
水	小さじ1/2	④ 最後に白ごまをふる。
白ごま	小さじ1	
		<p>✳️調理のポイント✳️</p> <p>ゴーヤは、種をとり、塩をもみ込んで茹でると、苦味がやわらぎます。</p>

ひとこと Memo

旬の『ゴーヤ』を使った常備菜です。
ごはんのにのせて食べましょう。



【1人分の栄養価】

エネルギー	71kcal
たんぱく質	3.3g
脂質	3.3g
食塩相当量	0.8g

