給食のレシピをご家庭で！！

これからが旬ゴーヤを食べよう！

2020/6/10

ゴーヤチャンプルー

材料（3～4人分）		切り方や準備
ベーコン	30 g	短冊切り
豆腐	100 g	角切り
キャベツ	1/4 個	8mmの短冊切り
もやし	50 g	3cm程度に切る
人参	1/2 本	せん切り
ゴーヤ	1/2 本	3mmの程度のスライス
サラダ油	小さじ 1	
しょうゆ	大さじ 1	
チキンコンソメ	小さじ 1	
食塩	少々	
こしょう	少々	
花かつお	ひとつかみ	
ごま油	小さじ 1	

調 理 方 法

① ゴーヤは、たて半分に切り、スプーンで種を取り除く。
３mm厚さのスライスにし、塩もみしておく。

② キャベツ、もやし、にんじん、ゴーヤは、さっと下ゆでして
水気をきっておく。

③ 豆腐も下ゆでし、水気をきっておく。

④ フライパンに油を熱し、ベーコンを入れて炒める。

⑤ ②の野菜、③の豆腐を入れて炒める。

⑥ 調味料を加えて、味を整える。

⑦ ごま油で香りをつけ、花かつおを加えて仕上げる。

※給食の量は４年生１食分の量を基準にしています。お好みによって増やす等の調整をお願いします。