

みやこ
京

和(なごみ)だより
給食のレシピをお届けます！

～9月の献立より～



「豚肉とゴーヤのしょうがいため」

夏野菜の「ゴーヤ」を使った献立を紹介します。

ゴーヤは別名「にがうり」とも呼ばれ、苦い味が特徴の野菜です。子どもたちに苦手な食べ物を聞いてみると、ゴーヤと答える子もたくさんいますが、そんなゴーヤは肉や卵など動物性のタンパク質と一緒に炒めることで、苦みがうま味にかわります。給食では、食べやすくするために下味をつけた豚肉と一緒に炒めます。しょうがの味や香りが食欲をそそり、「ゴーヤは苦手だけど食べられたよ。」という感想がたくさん届きます。



＜材料 4人分＞

・豚肉	160g
・しょうが	1/3 かけ(3g)
・料理酒	小さじ1弱
・うすくちしょうゆ	小さじ1弱
・たまねぎ	80g(小 1/2 個)
・にんじん	20g(小 1/4 本)
・ゴーヤ	40g(中 1/5 本)
・サラダ油	適量
・さとう	小さじ1
・こいくちしょうゆ	大さじ 1/2

＜作り方＞

- ①しょうがはみじん切りにする。
- ②豚肉はしょうが・料理酒・うすくちしょうゆを合わせた中に 30 分ほどつける。
- ③ゴーヤは、たて半分に切り、中のわたをスプーンなどで切り、うす切りにして水にさらし、ゆでる。
- ④にんじん・たまねぎはせん切りにする。
- ⑤フライパンを熱し、油を入れてなじませ、豚肉をよく炒める。
- ⑥にんじん・たまねぎを加えて炒め、さとう・こいくちしょうゆで調味する。
- ⑦最後にゴーヤを加え、仕上げる。

～できあがり～

来月は…「しば漬ちりめん」と
「牛肉とれんこんの煮つけ」の
レシピをお届けします。

