

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」

ゴーヤにはビタミンCが多く含まれ、発汗作用があります。別名「にがうり」とも呼ばれ、苦い味が特徴の野菜ですが、この苦みが消化液の分泌を促し、食欲増進につながります。

給食では、その苦みを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、「思ったより苦くない！」「少し苦いけど、それがおいしい！」という感想がたくさん届きます。

ぜひご家庭でもお試しください。



〈材料 4人分〉

豚肉	200g
しょうが	4g(1/2かけ)
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	45g(中1/4個)
にんじん	45g(中1/4本)
ゴーヤ	50g(中1/4本)
サラダ油	小さじ1/2
砂糖	小さじ1弱
こいくちしょうゆ	大さじ1/2

〈作り方〉

- ① ゴーヤはたて半分に切り、中のわたをスプーンなどでいねいに取り、薄切りにして、水にさらし、ゆでる。
- ② にんじん・たまねぎはせん切りにする。
- ③ しょうがはみじん切りにする。
- ④ 豚肉は料理酒・③・しょうゆを合わせたなかに30分ほどつける。
- ⑤ フライパンを熱し、油をいれてなじませ、④を炒める。
- ⑥ 肉の色が変われば、⑤に②を加えて炒め、さとう・しょうゆで調味し、①を加えて仕上げる。

～できあがり～

来月は…「ほうれん草とはくさいのごま煮」と
「肉みそ納豆」のレシピをお届けします。

