

ゴーヤチャンプルー



エネルギー：98kcal
たんぱく質：7.9g
食塩相当量：0.5g
(1人当たり)

ワンポイント

ゴーヤは塩をよくすりこんで、水にさらし、しっかりと炒めることで苦味を減らしています。



ざいよう

材料(4人分) ※給食では調味料が少なめです。調整してください。

ゴーヤ…60g

豚肉…80g

にんじん…40g

生揚げ…80g

玉ねぎ…80g

油…小さじ $\frac{1}{2}$

塩、白こしょう…少々

粉かつお…小さじ $\frac{1}{2}$ 強

ごま油…小さじ1

濃口しょうゆ…小さじ1強

作り方

①ゴーヤは半月切りにした後、塩をすりこみ、水にさらしておきます。人参はいちょう切り、生揚げは一口大に、玉ねぎは薄切りにする。

②油で豚肉をほぐし炒める。

③人参、玉ねぎを加える。

④生揚げ、調味料を加える。