

ゴーヤチャンプルー



ひとくちメモ

ゴーヤチャンプルーは沖縄県の郷土料理です。
「チャンプルー」は焼いた島豆腐と季節野菜の炒め物のことです。（農林水産省 うちの郷土料理 より）
その中でも代表的なものが「ゴーヤチャンプルー」で、全国的にも家庭料理として親しまれています。
これをアレンジして、給食では、ゴーヤの苦みを和らげるため、塩もみをして軽くゆでています。



材料と分量 (4人分)

卵	2個
豚肉	20 g
もやし	100 g (1/2袋)
にんじん	40 g
ゴーヤ	1/4本(60 g)
塩	小さじ1
たまねぎ	1/4本(50 g)
にんにく	10 g
小町ふ	10 g
かつお節	1袋(2 g)
油	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ1
塩	小さじ1/2

栄養価 一人分の

エネルギー 86kcal
たんぱく質 6.6g

作り方



1 ゴーヤは縦半分に切り、種とわたをとりうす切りにする。塩もみをしてからさっとゆでる。



2 にんじんをせん切り、たまねぎをうす切り、にんにくはみじん切りにする。



3 小町ふはぬるま湯に10分くらいつけてもどし、軽くしぼる。



4 卵を割り、溶いておく。



5 フライパンに油を入れ、弱火でにんにくを炒め香りを出す。豚肉を入れて炒め、色が変わったらにんじん・ゴーヤ・もやしを入れて炒める。



6 野菜に火が通ったら調味料を入れ、小町ふを入れる。



7 卵を流し入れ、かつお節を入れる。



麦ごはん 牛乳
ツナそぼろ
ゴーヤチャンプルー みそ汁

2021年7月の給食献立より

