

厚揚げのゴーヤチャンプル

材料(4人分)

- ゴーヤ 100g
 - 豚もも小間肉 100g
 - 厚揚げ 80g
 - にんにく 60g
 - もやし 40g
 - 溶き卵 1個
 - にんにくしょうが各2g
 - かつお節 1パック
- 調味料
- オイスターソース 小さじ1
 - しょうゆ 大さじ1/2
 - 酒 小さじ1
 - 砂糖 小さじ1
 - 塩こしょう 少々

- ① ゴーヤはワタをとり、厚さ2mmの半月切りにする
にんにく・しょうがをすりおろす
- ② ①に塩をふりもんだ後、10分程度置いておく
その後、水で洗う



- ③ それぞれ食べやすい大きさに切る



- ④ フライパンで油を熱しにんにく・しょうが・豚肉を炒める



- ⑤ ゴーヤ▶人参▶厚揚げの順に加えて炒める



- ⑥ 具材に火が通ったら調味料ともやしを加え、味をなじませる



- ⑦ 最後に溶き卵を入れ、強火で一気に炒める



- ⑧ 器に盛り、かつお節をかける



右のQRコードにスマホをかざすと、つくば市の給食メニューのレシピが見られるよ!



夏はゴーヤを食べよう!

正式名称 ツルレイシ

小学校では理科の授業
季節と生物で植物の観察
をしていて、ゴーヤを育てています
給食でも教科連携メニュー
として、ゴーヤチャンプルを出しています!

理科
ツルレイシ
蔓草
ツル

みんなのオススメ

- ビタミンC** 夏バテ 疲労回復 肌の効果
- 葉酸** 貧血
- カリウム** むくみ解消

にがいイ話

ゴーヤに含まれる
にがい成分の効果
抗酸化作用 食欲増進
血糖値を下げる
にがいけど、
カラダにイ!!

トマト煮

- 材料(4人分)
- 玉ねぎ 1/2個
 - しめじ 30g
 - スズキニ 60g
 - ベーコン 30g(1パック)
 - おろしにんにく 少々
 - サラダ油 少々
- 調味料
- トマト缶 40g
 - ケチャップ 大さじ2
 - コンソメ顆粒 4g
 - 砂糖 小さじ2
 - 塩こしょう 少々

- ① 4つの材料を切る
- ② 鍋にサラダ油を熱しおろしにんにくと①を入れて炒める
- ③ ②に油がなじんだら、調味料を加えて野菜がしんなりするまで煮る

