



# 『ゴーヤチャンプル』



●材料	分量（4人分）
木綿豆腐	150g
豚肉スライス	50g
鶏卵	2個
ゴーヤ	100g
にんじん	20g
もやし	100g
鰹節	適量
塩コショウ	適量
濃口しょうゆ	12g（小さじ2）
酒	少々
サラダ油	2g（小さじ1/2）
ごま油	少々（香りづけ）

## ●作り方

1. ゴーヤを縦半分になり、中の種と白いわたをスプーンでしっかり取り除く。水にさらして、塩もみをし、軽く下茹でをしておく。
2. 豆腐はコロコロ、豚肉3cm、人参千切り、ゴーヤ3mmに切る。
3. 熱したフライパンにサラダ油を入れ、豚肉、人参、もやし、ゴーヤの順に炒める。
4. しんなりしてきたら豆腐を入れ、炒めながら軽くつぶしていく。調味料を入れて、味を付けたら鰹節を振りかけ、ごま油で香りをつける。

## ●ポイント

ゴーヤやピーマンは中の白い部分に苦みが強いので、出来る限りきれいにとること。

## ●学校給食献立例



- ・黒糖食パン
- ・ラフティー
- ・ゴーヤチャンプル
- ・もずく汁
- ・シークワサーゼリー・牛乳



ゴーヤは、茹でて、焼いても栄養が逃げにくい『スゴ野菜』です。

