

ゴーヤチャンプルー



材料(4人分)

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

1人分の栄養価: エネルギー 86kcal
たんぱく質 6.6g

給食での苦くなくばるポイント♡

作り方

1. ゴーヤは縦半分に切り、種とわたをとり薄切りにする。塩もみをしてからさっと茹でる。
2. にんじんはせん切り、たまねぎは薄切り、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. 卵を割りとしておく。
5. フライパンに油を入れ、弱火でにんにくを炒め香りをだす。
6. 豚肉を入れて炒め、色が変わったらにんじん・たまねぎ・ゴーヤ・もやしを入れて炒める。
7. 野菜に火が通ったら調味料を入れ、小町ふを入れる。
8. 卵を流し入れ、混ぜて火が通ったらかつお節を入れる。

卵の塩でよくもむ

薄ければ薄いほど苦味がとれます



献立

- * ごはん
- * 牛乳
- * クービリチー
- * ゴーヤチャンプルー

