

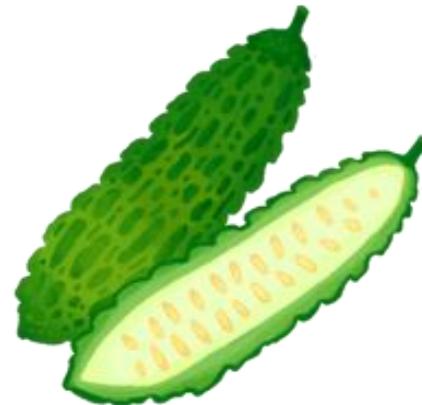
沖縄の夏野菜を おいしく食べよう!

甘辛ゴーヤ



【献立例】

- ・牛乳
- ・クファジューシー
- ・カチューユー
- ・甘辛ゴーヤ



☆ 材料(4人分)

- | | |
|------------|--------|
| ・ ゴーヤ | 中1/2本 |
| ・ かたくり粉 | 適量 |
| ・ 揚げ油 | 適量 |
| ・ 三温糖 | 大さじ1 |
| ・ 本みりん | 小さじ1 |
| ・ こいくちしょうゆ | 大さじ1 |
| ・ 酒 | 大さじ1/3 |
| ・ 白いりごま | 小さじ2 |

☆ 作り方

- ① ゴーヤを縦半分に切り、スプーンで白い部分と種を取り除き薄切りにする
 - ② ゴーヤに片栗粉をまぶして油で揚げる
 - ③ Aの調味料を加熱し、揚げたゴーヤにからめる
 - ④ 白いりごまをふりかけて仕上げる
- ※ タレの量は様子を見る

ゴーヤは、薄く切ってから
塩もみをし、冷水で洗い流すと
苦みが和らぎます



京田辺市 給食のヒーロー
ぎょくろマン

☆ 栄養価(1人分)

◇ エネルギー 93 kcal ◇ たんぱく質 0.9 g ◇ 食塩相当量 0.6 g

☆ ぎょくろマンからのひとこと

ゴーヤは、にがうり(苦瓜)とも呼ばれ、この名前のとおり苦みが特徴の野菜です。苦みの元は「モモルデシン」という成分です。この成分には、胃腸粘膜の保護や、胃腸を刺激し食欲増進効果があるといわれているため、夏バテ予防が期待されています。