



烏飼ナスくん

おいしい! たのしい!  
摂津市給食レシピ!

NO. 9



セッピー

## ゴーヤとこうなごの揚げ煮



※平成21年6月12日の給食献立

「ゴーヤ」とは、にがうり(苦瓜)の沖縄地方での呼び方の一つであり、現在ではこの名前でも広く知られています。ビタミンCが豊富で、ミネラル分も多く、夏バテ予防や疲労回復、食欲増進に効果があります。

### 材料(1人分)

かえりちりめん	5 g	濃口醤油	2 g	} A
ゴーヤ	15 g	粗糖(さとう)	2 g	
卵	4 g	みりん	1 g	
片栗粉	3 g	水	2 g	
揚げ油	適量	白ごま	2 g	

### 作り方

かえりちりめん・・・素揚げにする

ゴーヤ・・・種をこそげ取り、薄切りにし、水にさらしよく洗う

卵・・・割ってよくほぐす

白ごま・・・煎る

- ① Aの調味料を熱し、白ごまをいれ、たれをつくる
- ② 卵、片栗粉をあわせて、ゴーヤをつけて油で揚げる
- ③ 素揚げしたかえりちりめんと揚げたゴーヤを①のたれにいれ、よくからめる

ゴーヤは苦味が特徴ですが、塩で揉むと苦味が少し薄らぎ、緑の色が鮮やかになります。ボウルに入れ塩をふって手で揉み、ややしんなりとして水が出てきたら、よく水洗いをし、水気を切ります。

