



烏飼ナスくん

おいしい!たのしい!
摂津市給食レシピ!



セッピー

ゴーヤの寄せ揚げ

ゴーヤ (別名 にかうり)

ゴーヤは夏野菜です。

一番おいしく、栄養価が高いのは旬の夏です。

ビタミンCはレモンの2.5倍も多く含まれています。

果肉には独特の強い苦みがありますが、種のまわり

の白い綿をかきとってから塩水につけることで苦みをやわらげることができます。

近年のエコブームで、ゴーヤを軒先に植え、葉の茂った蔓で緑のカーテンを作って日よけにしつつ、夏の厚い時期に収穫できるという事で人気が高まっています。

市役所でもゴーヤカーテンを育てており、9月4日の給食の「ゴーヤの寄せ揚げ」の食材にこのゴーヤを収穫して使用します。



<ゴーヤの寄せ揚げ>

平成29年9月4日の献立 (材料は1人分)

〔材料〕

ちりめんじゃこ	5g
玉ねぎ	15g
かぼちゃ	30g
ゴーヤ	5g
鶏卵	9g
小麦粉	10g
塩	少々
こしょう	少々
水	5g
サラダ油	12g

〔作り方〕

玉ねぎ…薄切り
 かぼちゃ…干切り
 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…溶きほぐす

①卵・小麦粉・水・調味料で衣を作り、材料を混ぜ、かき揚げにする。

