



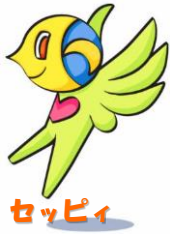
おいしい! たのしい!
摂津市給食レシピ!

NO. 48



烏飼ナスくん

ジャガジャガゴーヤ



セッピー

☆夏の旬野菜 ゴーヤ☆

ゴーヤは夏が旬です。別名「にがうり」と言われるとおい、非常に苦みの強い瓜です。苦みを和らげるには、中のワタ(白い部分)をできるだけそぎ落とし、塩もみをして水にさらします。

ゴーヤは栄養価が高く、特にビタミンCが豊富。ビタミンCは通常加熱すると壊れやすいですが、ゴーヤは炒めても壊れにくいです。

学校給食では、生のゴーヤよりもさらに栄養がギュッと凝縮されている乾燥ゴーヤを使用しています。



<ジャガジャガゴーヤ>

平成25年7月4日の献立 (材料は1人分)

〔材料〕

〔作り方〕

バラベーコン	7g
じゃがいも	70g
乾燥ゴーヤ	1.5g
塩	少々
こしょう	少々
油	1g
マヨネーズ	10g

ベーコン…短冊切り
じゃがいも…厚めのいちょう切りにし蒸す
乾燥ゴーヤ…水につけて戻し、よくもみ洗いする

- ①油を熱し、ベーコン、ゴーヤを炒める
- ②①に蒸したてのじゃがいもを入れ、塩、こしょうで調味し、マヨネーズをかける

