



新献立

おいしい! たのしい!
摂津市給食レシピ!



島阿ナスくん



セッピー

ゴーヤとコーンのかき揚げ

☆夏の旬野菜 ゴーヤ☆

ゴーヤは夏が旬です。別名「にがうり」と言われるとおり、独特の苦みが特徴です。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。他の野菜に比べて加熱してもビタミンCがほとんど壊れず残っているのもポイントです!

<ゴーヤとコーンのかき揚げ>

平成28年6月23日の献立 (材料は1人分)

〔材料〕

ちくわ	10.0 g
ゴーヤ	10.0 g
たまねぎ	15.0 g
ホールコーン	15.0 g
人参	5.0 g
小麦粉	7.5 g
鶏卵	8.0 g
食塩	少々
こしょう	少々
サラダ油	8.0 g

〔作り方〕

- ちくわ…半月切り
- ゴーヤ…種をこそげ取り、薄めの千切りにし、水にさらしよく洗う
- たまねぎ…小口切り
- ホールコーン…開缶し、汁気を切る
- 人参…千切り
- 卵…割卵し、調理直前にほぐす



- ① 卵・小麦粉・水で衣を作る
- ② ①に具材をからめ、かき揚げにする
- ③ きつね色に揚がったら、出来上がり!

