

【7/2(火)の給食】

【献立】

キンパ風混ぜごはん 牛乳 春雨スープ
ゴーヤとじゃこと大豆の揚げ煮



キンパは、韓国の「のり巻き」です。給食室では、のり巻きを作るのが難しいので、ごはんの上に各自きざみのりをのせて食べました。今日は豚肉、にんにく、にんじん、たくあん、ほうれん草を炒め、コチュジャンやしょうゆ、砂糖、中華スープストックなどで味つけをし、ごはんと混ぜました。



ゴーヤを揚げているところ



揚げ煮を作っているところ



ごはんを混ぜているところ



スープを作っているところ

・「ゴーヤをはじめて食べた。苦くなかった。おいしかった」
・「また、給食にだしてほしい」
・「たれが甘くておいしい」
・「いっぱいおかわりしたよ」 など
うれしい声を給食の時間にたくさん聞きました。

調理員さんが、ゴーヤの苦みを感じずにたべられるように、薄く切ってくれました。

ゴーヤとじゃこと大豆の揚げ煮

レシピのリクエストをいただきました！

【材料】4人分

ゴーヤ:90g、塩:適量、片栗粉:適量、揚げ油:適量、ゆで大豆:50g、ちりめんじゃこ 12g、ごま 6g
(たれ)砂糖:小さじ 2、しょうゆ:小さじ 2/3、みりん:小さじ 2/3、水:大さじ 1

【作り方】

- ① ゴーヤは、縦半分に切って種とワタをスプーンですくい2mm 幅にスライス。塩を振って10分程度置き水洗いしてよく水を切り、水分をふきとる。揚げる直前に片栗粉をつけ、少しずつ油にいれて揚げる。ゆで大豆も同様に片栗粉をつけて揚げる。
- ② ちりめんじゃこは、カリッとするまで加熱する。たれを加熱する。
- ③ ①と②とごまをまぜて出来上がり！

【ポイント】塩をふって水洗い＆油で揚げる＆たれの甘みでゴーヤの苦みも減ります。