

# ゴーヤチャンプルー



## ひとくちメモ

ゴーヤチャンプルーは沖縄県の郷土料理です。チャンプルーの語源はマレー語・インドネシア語の「チャンプルー」とも、ちゃんぽんの沖縄読みとも言われ、いろいろなものを混ぜ合わせたという意味があります。給食では、ゴーヤの苦みを和らげるため、塩もみをして軽くゆでています。



## 作り方

### 材料と分量 (4人分)

卵	2個
豚肉	20g
もやし	100g (1/2袋)
にんじん	40g
ゴーヤ	1/4本(60g)
塩	小さじ1
たまねぎ	1/4本(50g)
にんにく	10g
小町ふ	10g
かつお節	1袋(2g)
油	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ1
塩	小さじ1/2

### 一人分の 栄養価

エネルギー 86kcal  
たんぱく質 6.6g



1 ゴーヤは縦半分に切り、種とわたをとりうす切りにする。塩もみをしてからさっとゆでる。



2 にんじんをせん切り、たまねぎをうす切り、にんにくはみじん切りにする。



3 小町ふはぬるま湯に10分くらいつけてもどし、軽くしぼる。



4 卵を割り、溶いておく。



5 フライパンに油を入れ、弱火でにんにくを炒め香りを出す。豚肉を入れて炒め、色が変わったらしんじん・ゴーヤ・もやしを入れて炒める。



6 野菜に火が通ったら調味料を入れ、小町ふを入れる。



7 卵を流し入れ、かつお節を入れる。

この料理を作ったら  
写真をとって送ってね!

👉ここをタップ

麦ごはん 牛乳  
ツナそぼろ  
ゴーヤチャンプルー みそ汁

2021年7月の給食献立より

