

チャレンジしてみませんか!
給食のレシピを紹介します。

鹿児島市立松元学校給食センター

令和6年7月1日(月) 実施

<スナックゴーヤ>

材料 5人分

にがうり 200g
片栗粉 50g
揚げ油 適量

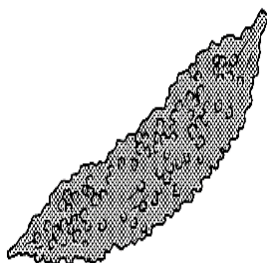
A { さとう 大さじ3
みりん 大さじ1
濃口しょうゆ 大さじ2

白ごま 10g

作り方



- ① にがうりは縦半分に切り、なかわたを取り除く。
- ② うすくスライスして、片栗粉をまぶしてカラリと揚げる。
- ③ Aの調味料を煮立ててタレを作り、②の揚げたにがうりにからめる。
- ④ 炒ったごまをふる。



夏の代表的な野菜で、にがうりのことをゴーヤともいいます。
独特の苦みがありますが、油で揚げることで、苦みがやわらぎます。
ビタミンCが多く含まれていて、夏の暑さに負けない体作りに役立ちます。