



献立名



ゴーヤーチャンプルー



材料 4人分

- 木綿豆腐 1丁 (300g)
- ゴーヤー 1本
- にんじん 1/5本
- たけのこ水煮 40g
- サラダ油 小さじ1
- 豚肉 (ももこま切れ) 100g
- 塩 小さじ1/4
- こしょう 少々
- 酒 小さじ2
- みりん 小さじ2
- 昆布だし (粉) ひとつまみ
- 卵 2個
- しょうゆ 小さじ2



○献立例○ 麦ご飯 牛乳
ゴーヤーチャンプルー もずく汁

作り方

- ① 豆腐は一口大に切り、茹でて水気をきる。
- ② ゴーヤーは5mm幅の半月切りにし、分量外の塩でもむ。1分程茹でて水にさらし、冷ましてから水気をきっておく。にんじん、たけのこは短冊切りにする。
- ③ フライパンに油をひき、豚肉を色が変わるまで炒め、塩、こしょうをふる。
- ④ にんじんを加え、柔らかくなるまで炒める。
- ⑤ ゴーヤー、たけのこを加えて炒め、①と★を加えて更に炒める。
- ⑥ 全体がしっかり混ざったら、溶き卵を入れて炒め、最後にしょうゆを回し入れる。

※レシピは家庭用にアレンジしています。

(子ども一人分) エネルギー:167kcal たんぱく質:14.2g
脂質:9.6g 塩分:0.8g カルシウム:117mg