



夏野菜を使った給食「ゴーヤチャンプルー」 (7/8)



ゴーヤチャンプルー

チャンプルーは沖縄の郷土料理で「混ぜこぜにした」という意味の方言です。豆腐や豚肉・ゴーヤを炒め、けずり節をかけています。



苦みの強いわたの部分丁寧にとり、薄く切って、塩もみしています。

牛乳

とんカツ

ごはん

わかめスープ



ゴーヤは児童が苦手とする野菜の代表です。丁寧な下処理を行って、ゴーヤの苦みを抑えています。人気はありませんが、いろいろな味を体験できるように、給食に取り入れています。