



ごはんを
びょうずに
めしあがれ

『おらほの給食日本一!!』を目指して

五 一 中 今日の給食

令和2年7月20日(月)

夏の暑さに負けないように、食事をしっかりととりましょう。

献立

ご飯・牛乳・白身魚のチリソースかけ・ゴーヤチャンプルー・すまし汁

ゴーヤチャンプルー(1人分)

〈材料〉

・ゴーヤ	30g (スライス)
・豚バラ肉	15g (一口大)
・豆腐	40g
・卵	12g
・にんじん	10g (短冊切り)
・ごま油	3g
・塩、こしょう	少々
・しょうゆ	3g
・酒	2.4g
・砂糖	1g
・かつお節	1g

〈作り方〉

- ①豆腐は水を切り、手でほぐしておきます。
- ②ゴーヤは縦長に半分に切り、中の種とわたを取り除く。塩もみして苦みを抜く。
- ③フライパンにごま油を入れ、豚肉を炒め、ゴーヤ、にんじん、豆腐の順に炒め、調味する。
- ④最後に溶き卵を流し入れ、糸鰹を振り入れ、よく炒め合わせてできあがり。

ゴーヤをしっかり塩もみする、味付けをやや濃いめにする、卵やかつお節・ツナなどを使うようにすると、あまり苦みを感じずに美味しく作れますよ！



熱量 907kcal たんぱく質 29.9g 脂質 33.8g カルシウム 302mg 食物繊維 3.2g

栄養士コメント

夏の野菜「ゴーヤ」

地場産物使用率(カロリーベース) **64%**

ゴーヤは、別名ニガウリ、ツルレイシと呼ばれます。熱帯アジア原産で沖縄の伝統野菜でもあり、沖縄では夏場に欠かせない野菜です。今では全国で栽培されるほど人気が高まっています。

ゴーヤの独特の苦みは、苦み成分である「モモルデシン」によるものです。この成分は、胃液の分泌を促して食欲を増進させるなどの健胃効果があるとされています。

また、ビタミンCやミネラル分が豊富で、夏バテ防止にもってこいの野菜です。中でもビタミンCの量は100g当たり76mgと非常に多く、キュウリの14mgやトマトの15mgに対して5倍以上も含まれています。ビタミンCを多く含むといわれるキウイでさえ69mgですから、ゴーヤに含まれる量がいかに多いかが分かります。ビタミンCは通常加熱をすると壊れやすいのですが、ゴーヤは炒めても壊れにくいという特徴があります。

ゴーヤは暑さに強く、生育旺盛で、つるが長く伸びるため、庭先やベランダで日よけ代わりに育てる人も増えています。

ゴーヤを食べて
夏バテを防ぎましょう！

