



～7・8月の給食献立レシピ～



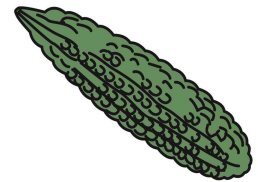
7・8月の献立に登場した沖縄県の郷土料理です。

【ゴーヤチャンプル】

チャンプルーとは沖縄県の方言で「ごちゃまぜ」という意味で豆腐といろいろな食材をいためた料理です。ゴーヤは「にがうり」ともいい、名前の通り苦味のあるきゅうりの仲間です。



材料名	使用量(g) 1人分	切り方など	作 り 方
豚もも肉	10.00	2cm	① 材料を切っておく。
焼き豆腐	20.00	2cm角	② にがうりは半分に切って、種とわたをとり塩でもんでおく。
卵	10.00	溶いておく	③ 鍋に油を入れ、豚もも肉を入れて赤い部分がなくなるまで炒める。
にがうり	10.00	5mmスライス	④ にんじんを入れ、しんなりするまでさらに炒める。
塩（もみ塩）	適量		⑤ 焼き豆腐を入れ、さらに炒める。
にんじん	7.00	千切り	⑥ 顆粒だし、みりん、こいくちしょうゆ、塩を入れて味をつける。
キャベツ	15.00	1cmスライス	⑦ 味をみて、味が薄い場合は、塩、こいくちしょうゆを入れる。
塩	0.10		⑧ 溶いた卵を入れ、まぜあわせながらよくいためる。
顆粒だし	0.50		⑨ ごま油、かつお節の順に入れ仕上げる。
こいくちしょうゆ	1.50		
みりん	0.50		
かつお節	0.40		
油	10.00		
ごま油	11.00		



【もずくスープ】

もずくは、海藻の一種です。

沖縄では、もずくをサラダ・汁物・炒め物の具材として使用します。

材料名	使用量(g) 1人分	切り方など	作 り 方
もずく	10.00	水を切っておく	① 材料を切る。油揚げは湯通しする。
豚もも肉	10.00	千切り	② えのきたけは軸を切り落とし、ほぐしておく。
にんじん	10.00	千切り	③ 鍋に水を入れて、豚もも肉を入れ、箸などで豚もも肉をよくほぐす。
たまねぎ	20.00	千切り	④ 豚もも肉に赤いところが無になったら、にんじん、たまねぎを入れる。
えのきたけ	7.00	3cmくらい	⑤ にんじん、たまねぎがやわらかくなったら、えのきたけ、油揚げを入れる。
油揚げ	3.00	短冊	⑥ あくをとる。
チンゲンサイ	6.00	3cm	⑦ もずくを入れる。
粉末鶏がらだし	2.20		⑧ 粉末鶏がらだし、塩、こしょう、うすくちしょうゆを入れる。
うすくちしょうゆ	1.50		⑨ チンゲンサイを入れて仕上げる。
塩	0.20		
こしょう	0.03		
水	150		

