



～7月の給食献立レシピ～



7月の献立に登場した沖縄県の
郷土料理のレシピを紹介します。



【ゴーヤチャンプルー】

材料名	使用量(g) 1人分	切り方など	作 り 方
豚肉	15.00		① 材料を切っておく。卵は溶いておく。
焼き豆腐	15.00	2cm角	② にがうりは半分に切り、種を取り、5mmくらいに切る。
にがうり	7.00	スライス	③ 切ったにがうりは、塩もみをしてサッとゆでておく。
にんじん	5.00	短冊切り	④ ごま油で豚肉を炒める。
キャベツ	15.00	スライス	⑤ 豚肉に火が通ったらにんじん、キャベツを入れて炒める。
たまご	15.00		⑥ 野菜に火が通ったら、にがうり、焼き豆腐入れて炒める。
顆粒和風だし	0.50		⑦ 顆粒和風だし、しょうゆ、みりんを入れて味をつける。
しょうゆ	1.50		⑧ 溶き卵を入れて炒める。
みりん	0.50		⑨ かつおぶしを入れてまぜあわせる。
かつおぶし	0.40		
ごま油	1.00		

【アーサー汁】

材料名	使用量(g) 1人分	切り方など	作 り 方
あおさ	0.20		① 材料を切っておく。
にんじん	10.00	千切り	② 油揚げは油抜きをしておく。
たまねぎ	25.00	薄くスライス	③ 鍋に水をいれ、たまねぎ、えのきたけ、にんじんを入れて煮る。
豆腐	20.00	2cm角	④ 材料に火が通ったら豆腐、油揚げ、顆粒和風だし、薄口醤油、塩で味をつける。
えのきたけ	7.00	短冊切り	⑤ あおさを入れて仕上げる。
油揚げ	3.00		
顆粒和風だし	1.00		
薄口醤油	4.00		
しお	0.20		