

給食レシピ



ゴーヤを薄く切ることで、苦味を抑えることができますよ。

ご家庭でもぜひ作られてみて下さい♪

高森町教育委員会事務局 管理栄養士 永野育奈

高森東学園義務教育学校給食共同調理場

ミックスチップ

夏の定番食材「ゴーヤ」といえば苦味が特徴ですが、子どもたちからは「これなら食べられる!」と好評だったメニューです。

今回はゴーヤだけではなく、れんこんも一緒に入れて、より食べやすくしました。

ゴーヤには、夏バテ予防にうれしいビタミン C やカリウムがたっぷり含まれており、夏い季節にぴったりです。パリパリの食感も楽しく、おやつやおつまみにもおすすめの一品ですよ。

栄養価（1人当たり）

エネルギー・・・	49 kcal	ビタミンA・・・	4 ugRE
たんぱく質・・・	0.5 g	(レチノール活性当量)	
脂質・・・	4.0 g	ビタミンB1・・・	0.02 mg
カルシウム・・・	7 mg	ビタミンB2・・・	0.02 mg
食物繊維・・・	0.9 g	ビタミンC・・・	22 mg
		塩分量・・・	0.3 g



作り方

- ① ゴーヤは縦半分に切って、種とわたを取り除き、約 2mm の薄切りにする。
- ② れんこんを約 2mm の輪切りか半月切りにする。
(れんこんは生のものを使用しても OK)
- ③ キッチンペーパー等でゴーヤとれんこんの水気をしっかり取る。
- ④ 160～180℃の油でカラッと揚げる。
- ⑤ 塩と青のりを混ぜ合わせ、揚げたゴーヤとれんこんに振りかけた後、軽く混ぜ合わせたら、完成です。

材料（4人分）

ゴーヤ	100 g
れんこん(水煮)	60 g
揚げ油	適量
塩	少々
青のり	少々

今月の給食レシピは QR コードを読み取るとスマホやタブレットで簡単にご覧いただけます。ぜひご活用ください♪