



給食レシピ

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、暑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。

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。
ご家庭でもぜひ作ってみてください♪
高森町教育委員会事務局 管理栄養士 永野 育奈



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♪



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

栄養価(1人当たり)

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

作り方

- 1 りんごは縦半分に切って、種とわたを取り除き、約2mmの薄切りにする。
- 2 りんごを約2mmの輪切りか半月切りにする。(りんご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ごんに振りかけた後、軽く混ぜ合わせたら、完成です。

高森町 献血の開催について

健康推進課 ☎0967-62-2910

日時 7月16日(水)
午前の部 午前10時～午前11時45分
午後の部 午後1時～午後3時30分
場所 高森町役場 正面玄関
対象者 男性が17歳から69歳、女性は18歳から69歳
体重が男女ともに50kg以上

※ただし、65歳以上の献血については、60歳から64歳の間に献血経験がある方に限ります。また、献血の回数も1年間で男性は3回まで、女性は2回までとなっています。

7月は「愛の血液助け合い運動」の期間です。
400mL献血・成分献血にご協力ください。
みんなで、献血の輪を広げましょう!



けんけつちゃん

献血は
ボランティア活動の
1つです



©2010 熊本県くまモン