

作ってみませんか！ 給食の味！

令和7年度 第4号
伊佐市立学校給食センター

～令和7年7月9日（水）実施～

ゴーヤチャンプルー

ゴーヤ1本に対して、塩を小さじ 1/2 と砂糖小さじ2を加えて、置いておくと苦みが少なくなるんじゃ～



ゴーヤはどうして苦いの？

ゴーヤといえば、独特な苦みがある野菜というイメージをお持ちの方が多くはないでしょうか？

ゴーヤを苦いと感じるのは、モモルデシンと呼ばれる成分が含まれているからです。モモルデシンは、胃腸粘膜を保護したり、胃や腸を刺激して食欲を増進させたりする効果があり、夏バテを予防してくれます。

これからも続く暑い夏もゴーヤを食べて元気に過ごしましょう。

材料（4人分）

- | | |
|-----------|-----------|
| ・豚肉…60g | ・ゴーヤ…40g |
| ・豆腐…20g | ・人参…40g |
| ・玉ねぎ…35g | ・三温糖…3.5g |
| ・薄口醤油…15g | ・本みりん…4g |
| ・かつお節…4g | ・卵…50g |

<作り方>

- ① 人参は細切り、玉ねぎはくし形に薄く切る。
- ② フライパンに油を入れ、加熱し、豚肉、玉ねぎ、人参を入れてよく炒める。
- ③ よく炒まったら、つぶした豆腐とスライスしたゴーヤを入れて調味し、水分を飛ばしながらよく炒める。
- ④ 溶き卵を流しいれ、最後にかつお節を入れて仕上げる。