

給食メニューを

作ってみよう！

ゴーヤの揚げ煮

材料（1人分）

ゴーヤ	25g
でん粉	5g
揚げ油	適量
砂糖	2.5g
みりん	1.5g
濃口しょうゆ	3g

作り方

- ① ゴーヤは縦半分に割り、中の種を取ってうすくスライスする。
- ② ゴーヤにでん粉をまぶして油で揚げる。
- ③ 調味料を煮立て、揚げたゴーヤにからめる。



夏の暑さを乗り切るために食べてほしい食材「にがうり」の苦みが、揚げて甘辛いたれとからめることでやわらぎ、食べやすくなります。

