



きゅう しょく
給食ししぴ

こおりやま あ
郡山のゴーヤかき揚げ



がつ にち すい
9月9日(水)
きゅうしょく どうじょう
の給食に登場!

ざいりょう にんぶん
＜材料＞ 4人分

- ちりめんじゃこ・・・20g
- たまねぎ・・・140g
- ホールコーン(冷)・・・40g
- ゴーヤ・・・5g
- 小麦粉こむぎこ・・・65g
- 和風だしわふう・・・小さじ1/3
- 濃口しょうゆこいくち・・・小さじ1
- 水みず・・・50cc
- 揚げ油あ あぶら・・・適量てきりょう

つく かた
＜作り方＞

- ①たまねぎ・・・うす切り
ゴーヤ・・・縦半分に切って、5mm幅に切る。
ちりめんじゃこ・・・お湯をかけ、水気を切っておく。
- ②すべての食材と、小麦粉、和風だし、濃口しょうゆ、水を加えて混ぜ合わせる。
- ③4等分に分けて、形を整えて、揚げる。

学校給食では、ゴーヤの分量は、控えめです。お好みに応じて、加減してください。加減した分は、たまねぎの分量で調整してくださいね。