おうちでも味わおう！

給食レシピ

ゴーヤふりかけ

9月4日(金)の給食に登場！

＜材料＞　４人分

ひじき…2ｇ

ゴーヤ…35ｇ(1/3本程度)

ちりめんじゃこ…40ｇ

白ごま…大さじ１

さとう…小さじ1.5

濃口しょうゆ…小さじ１

みりん…小さじ１

油…適量

＜作り方＞

① ゴーヤは縦半分に切って種とわたを取り、さらに縦半分に切ってうすくスライスする。ひじきは水でもどしておく。

② フライパンに油を熱し、ゴーヤを炒める。

③ ゴーヤがしんなりしてきたら、ひじき、ちりめんじゃこを加え、さらに炒める。

④ 調味料を加えて炒め、最後に白ごまを加えてできあがり。

ゴーヤの苦みがほんのり感じられる、おいしいふりかけです！
ひじき、ごま、ちりめんじゃこも入っていて
カルシウムもたっぷりとることができますよ。