

あじ
おうちでも味わおう！

きゅうしょく

給食レシピ

こおりやま

郡山のゴーヤふりかけ

しょうがっこう
小学校

9/10 (水) とうじょう
に登場！



ざいりょう にんぶん
材料(4人分)

ひじき…2g

ゴーヤ…35g(1/3本程度)
ほんていど

ちりめんじゃこ…40g

しろ おお
白ごま…大さじ 1

さとう こ
砂糖…小さじ 1/3

こいくち こ
濃口しょうゆ…小さじ 1/2

こ
みりん…小さじ 1/2

あぶら てきりょう
油…適量

つく かた
作り方

① ゴーヤ…たてはんぶん き たね
縦半分に切って種とわたをとる。

さらにたてはんぶん き
縦半分に切ってうすくスライスする。しお ゆ
塩もみをして湯をかける。

ひじき…みず もど
水で戻す。

ちりめんじゃこ…ゆ
湯をかける。

② フライパンにあぶら ねっ
油を熱し、ゴーヤをいた
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て、さらにいた
炒める。

④ ①を加えてくわ いた さいご しろ
炒め、最後に白ごまを加えて出来上がり！

しお ゆ
ゴーヤを塩もみして湯をかけると、
にが た
苦みもまろやかになり、食べやす
くなりますよ！

