


栄養教諭おすすめの
学校給食レシピ

ゴーヤチャンプルー (沖縄県郷土料理)

材料 (4人分)		作り方
木綿豆腐	150g	①ゴーヤ・人参は千切りにする。豆腐は手で崩しておく。卵は、割って溶いておく。
ゴーヤ	1/3本	
人参	1/6本	②フライパンにごま油を熱し、人参・ゴーヤを炒める。豆腐・ツナを加え、炒める。
ツナ水煮	40g	
ごま油	小さじ1/2	③調味し、卵を入れ、卵が固まるまで炒める。かつおぶしを入れ、混ぜ合わせる。
薄口醤油	小さじ2	
オイスターソース	小さじ1/2	
酒	小さじ1	
みりん	小さじ1	
かつおぶし	4g	
卵	2個	

～ひとくちMemo～

沖縄県の郷土料理です。チャンプルーは、沖縄の方言で「混ぜこぜにした」という意味があります。

ゴーヤは、「にがうり」や「つるれいし」とも呼ばれています。ビタミンCが豊富に含まれています。ゴーヤのビタミンCは、壊れにくくて強いです。

岩国市立東小学校

【1人分の栄養価】

エネルギー	71kcal
たんぱく質	6.9g
脂質	2.9g
カルシウム	35mg
食物繊維	0.7g
食塩相当量	0.9g