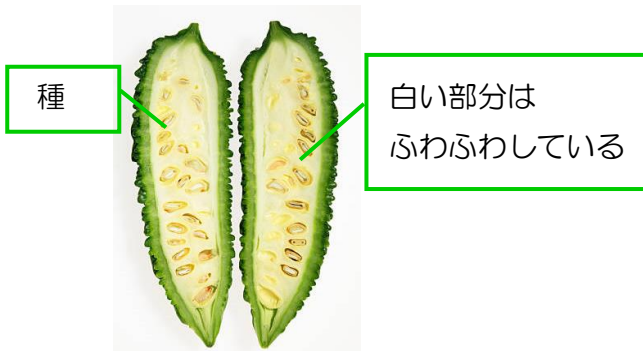


今月の食育 ゴーヤー



暑さに強いゴーヤー。夏の代表的な野菜です。
中はどうなっているのか断面を見てみました。



ゴーヤーはゴツゴツした外側の部分を食べます。
苦味が強いは外敵から身を守るためだと言われています。
「ゴツゴツしてる」「中はそうなっているんだ」「触りたい!」と
みんな興味津々な様子でした。



ゴーヤーチャンプルー

材料(4人分)

作り方

ゴーヤー	1本
人参	1/4本
卵	2個
ツナ	1缶
木綿豆腐	1丁
ごま油	小さじ2
味噌	大さじ2
砂糖	小さじ1
醤油	大さじ1
酒	大さじ1

- 1 ゴーヤーはヘタを切り落として縦半分に切り、
タネとワタを除いて5mm幅ほどに切る。
塩と砂糖(分量外)で揉み、10分ほど置き洗って茹でる。
- 2 豆腐はキッチンペーパーにはさみ、レンジで2分加熱する。
- 3 油をひいたフライパンに豆腐をちぎりながら入れ
焼き色がついたら取り出す。
- 3 ごま油をひいたフライパンで人参とツナを炒め
豆腐とゴーヤーを戻して卵をまわし入れる。
- 4 卵に軽く火が通ったら
調味料★を加えさっと炒めて
できあがり。

