



ゴーヤの佃煮 おいしかったよ

R6.7.18



蓮代寺こども園給食室

蓮代寺こども園では、毎年ゴーヤのグリーンカーテンを設置しています。グリーンカーテンは、強い日差しを防ぎ涼しくする効果があり、観察する楽しさも得られ今年も大活躍です。形や大きさは様々ですが、子どもたちはゴーヤの収穫を楽しんでいます。収穫したゴーヤは給食のときにゴーヤの佃煮にして食べました。まだまだ日中は暑い日が続きますが、夏を元気に過ごせるよう工夫しながら夏を乗り切ろうと思います。



ゴーヤとったよ♪



ゴーヤ大好き♡



おいしい!!



*ぜひ、お家でも作ってみてください！

ゴーヤの佃煮

●材料●

- ゴーヤ 大1本
- しょうゆ 50cc
- 砂糖 100g
- ごま油 大さじ2
- かつおぶし 5g
- しらす 10g
- 白いりごま 適量

●作り方

- ①ゴーヤは縦半分に切って種と綿を取り除きます。
- ②2mm くらいの厚さに切って熱湯に入れさっとゆで、ザルにあげしっかりと水けをきります。
- ③ごま油でさっと炒め、砂糖・しょうゆを入れ、その中に②のゴーヤとしらすを入れて中火で煮ます。
- ④汁気がなくなるまで煮込み、最後にかつおぶしと白いりごまを入れて出来上がり。