

静岡県立御殿場特別支援学校の1週間の献立

7月6日～7月10日



● 月曜日

ごはん 牛乳
静岡県産納豆
生揚げの中華煮
みそ汁



● 火曜日 「七夕献立」

ごはん 牛乳
お星様コロッケ
スパゲティサラダ
七夕汁
七夕デザート



● 水曜日

ひじきごはん 牛乳
ゴーヤチャンプルー
レタスのスープ
茹で枝豆



● 木曜日

親子丼
牛乳
みそ汁
かぼちゃの蒸しパン



● 金曜日 「世界の料理 ルーマニア」

メロンパン 牛乳
はちみつチキン
ブロッコリーと
コーンのサラダ
チョルバデ ペリショアレ



献立紹介

ゴーヤチャンプルー

料理の説明

沖縄の郷土料理です。暑い地域の暑い季節に食べるスタミナ料理です。御殿場でもゴーヤが栽培されているので、新鮮なゴーヤで作ってみてください。

○ 材料4人分 ○

- ・ ゴーヤ（薄くスライス） 80 g
- ・ 食塩（塩もみ用） 少々
- ・ 豚こま切れ肉 120 g
- ・ 玉葱（厚くスライス） 80 g
- ・ 人参（短冊切り） 40 g
- ・ 木綿豆腐（さいの目切り） 100 g
- ・ 卵（溶いておく） 80 g
- ・ サラダ油 小さじ 1
- A {
 - ・ 中華だしの素 小さじ 2/3
 - ・ 薄口しょうゆ 小さじ 2
 - ・ 清酒 小さじ 1 と半分
 - ・ みりん 小さじ 1 と半分
- ・ 塩こしょう 少々

○ 作り方 ○

- 1 切ったゴーヤに塩をまぶして揉み、そのまま30分漬けておく。
- 2 豆腐を温める。※電子レンジでも可能
- 3 豚肉をサラダ油で炒める。
- 4 3に玉葱、人参を加えて炒める。
- 5 4にAで濃い目に味付けをする。
- 6 1のゴーヤを水で洗い、さっと水を切って5に加えて混ぜる。
- 7 6に卵を加え、混ぜながら炒める。
- 8 塩こしょうで味を調える。

～ 完成 ～