

ゴーヤの佃煮



R5.8.10

子どもたちはゴーヤの佃煮が大好きです♡
今朝、園長先生と収穫したゴーヤを佃煮にし、
給食のときに、あたたかいごはんの上のにのせて
てに食べましたよ～！！



いっぱい食べるぞー！！



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ゴーヤは縦に切ってスプーンで種と中の綿を取り除きます。
- ②2mmくらいに薄く切って熱湯に入れさっとゆで、しぼって水けをきります。
- 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ます。



*ぜひ、お家でも作ってみてください！