

ゴーヤスナック

末吉小の学校給食は7月で自校方式の長い歴史に幕を閉じ、9月から学校給食センター方式へ移行します。このレシピは末吉小で長く愛されていた人気のレシピです。子どもたちが苦手なゴーヤを甘辛く調理しました。



献立名



作り方

- ① にがうりは縦半分に切り、種とワタを取る。
- ② ①を3ミリ程度の厚さで、半月になるように切る。
- ③ 水気をきり片栗粉をまぶす。
- ④ 150～160℃の油で5分程度揚げる。
- ⑤ 調味料を加熱し、たれを作る。
- ⑥ 揚げたにがうりに⑤といりごまをからめて、できあがり。



材料(5人分)

にがうり…………… 1本
(およそ 225g)
片栗粉…………… 25g
揚げ油…………… 適量

【たれ】

三温糖… 小さじ1と1/2
みりん…………… 大さじ1/2
濃口醤油…………… 大さじ1/2
いりごま(白)
…………… 大さじ1弱

広告

よりそうキャンペーン実施中！！

令和7年4月30日まで実施中！

| 資金名 | マイカーローン | 教育ローン |
|-----|--|--|
| 金利 | <p>年1.6%→ 今年なら</p> <p>1.1%</p> <p>(保証料別途)</p> | <p>年1.8%→ 今年なら</p> <p>1.3%</p> <p>(保証料別途)</p> |

※お借入期間: 6ヶ月以上15年以内(据置期間含む)
※お借入金額: 10万円以上1,000万円以内(1万円単位)

※お借入期間: 15年以内(在学期間+9年/据置期間含む)
※お借入金額: 10万円以上1,000万円以内(1万円単位)

【お問い合わせ】そお鹿児島農業協同組合
大隅支店 099-482-6813 財部支店 0986-72-3114 末吉支店 0986-76-7703

※上記以外の諸条件等、詳しくは各支店融資窓口へお問い合わせください。