



# とりとゴーヤのカレー南蛮



給食キャラクター  
ひじ丸くん



## この日の給食の 組み合わせ

ミルクパン

牛乳

コンソメスープ

とりとゴーヤのカレー南蛮

## 材料（4人分）

### —食材—

鶏もも肉  
塩こしょう  
ゴーヤ  
片栗粉  
揚げ油  
砂糖  
酢  
うすくちしょうゆ  
水  
カレー粉

### —分量—

240g  
少々  
1/2本  
適量  
適量  
小さじ2  
大さじ1  
大さじ1  
大さじ1  
少々

A

## 作り方

- ①鶏肉は塩こしょうを少しふっておく。ゴーヤは薄切りにする。
- ②鶏肉とゴーヤに片栗粉をつけて揚げる。
- ③タレの材料（A）をよく混ぜてから、ひと煮立ちさせる。
- ④揚げた鶏肉とゴーヤに③のタレをからめる。

## コメント

ゴーヤはワタをしっかりとって薄く切った後、塩もみをして、水にさらしてよくしぼると苦みがなくなります。片栗粉をつけて揚げることで、鶏肉とゴーヤにしっかりとタレがからむので、おいしく食べられます。

