

ハッピー しあわせ きゅうしょく
☆ Happy(幸せ)給食 ☆

【ゴーヤ】



ちょうり
調理のポイント

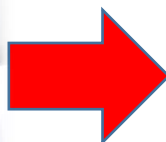
ゴーヤチャンプルー

じょうず つく
を上手に作るためには、

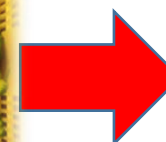
- ① たね 種のまわりのワタをしっかりとる。
- ② よく切れる き ほうちょう 包丁でうすく切る。
- ③ さいご たまご 最後に卵でとじる。

つか
スプーンを使う
のがおすすめです。

たね
種のまわりのワタをとる。



き
うすく切る。



たまご
卵でとじる。