

9月3日(金)

アーモンドあえ

ごもくあつやき
たまご

むぎいごはん

ぶたにくとあげなすの
いためもの



しろ 白ゴーヤ...

これは、未熟なゴーヤではなく、
白ゴーヤという品種です。
緑のゴーヤほど苦みがないといわ
れていますが、今日のゴーヤは
しっかりと苦みが

あったので、1時間ほど塩漬けにしたものを、水で塩抜きしてから、豚肉と揚げ茄子と一緒に炒めました。形も1cm角ほどに切ったので、子どもたちは白ゴーヤと気づかず、食べていました。

栄養価の高い野菜を、少しでも食べられるようになってくれることを願っています！

