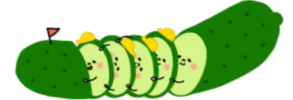


きゅうりの梅肉あえ



ひとくちメモ

きゅうりはカロリーが低く、主成分は水分なので
食べることで、熱がこもった身体を芯から冷やす
「体温調節の効能」として、暑い夏に活躍する
野菜です。



作り方

材料と分量 (5人分)

きゅうり	2本
梅干し	1個
しょうゆ	小さじ1/2
みりん	小さじ1/2
塩	少々

* 梅干しの塩分により味が変わります。
味を見ながら調味料の量を調節して
下さい。

栄養価 一人分の

エネルギー 9kcal
たんぱく質 0.4g



- きゅうりを輪切りにする。
* 切り方はうす切りでも乱切りでもOK
- きゅうりをさっとゆでる。
(沸騰した湯に30秒ほど入れる)
- 水にとって冷まし、水気をしぼり
塩をふる。
- 梅干しの種を取り、包丁でたたいた
ものに、しょうゆ・みりんを入れて
梅干しペーストを作り、きゅうりとあえる。
* 給食では、みりんとしょうゆをひと煮
立ちさせてアルコール分をとばし、冷ま
してから使用しています。



麦ごはん 牛乳
うま煮 きゅうりの梅肉あえ
ふりかけ

2017年6月の給食献立より

