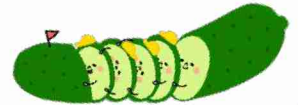


きゅうりの梅肉あえ



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。



- 1 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



- 2 きゅうりをさっとゆでる。
(沸騰した湯に30秒ほど入れる)



- 3 水にとって冷まし、水気をしぼり塩をふる。



- 4 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。

一人分の 栄養価

エネルギー 9kcal
たんぱく質 0.4g



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

