

# きゅうりの梅肉あえ



## ひとくちメモ

きゅうりは「世界一栄養のない野菜」とギネスブックに認定されています。  
しかしきゅうりの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

