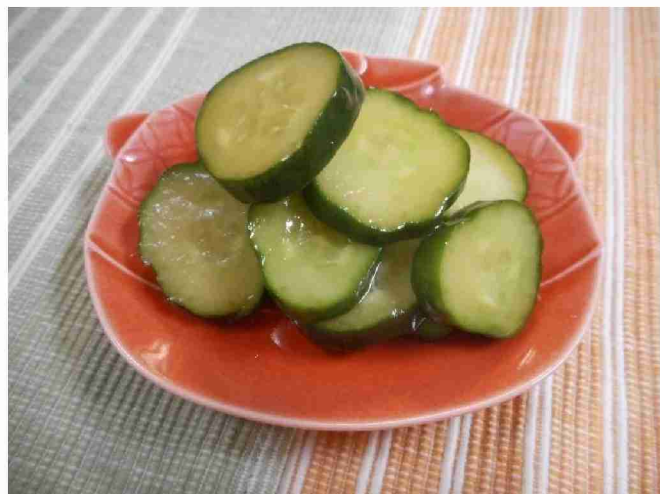


きゅうりの中華あえ



ひとくちメモ

給食では、きゅうりをゆでてから流水でさましています。

調味料を火にかけていますが、砂糖が溶ければ火にかけなくても大丈夫です。火にかけた方が、酢の酸味がとんでまろやかになります。

作り方

材料と分量 (4人分)

きゅうり	2本
塩	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
★ 砂糖	小さじ2
酢	大さじ2
ごま油	小さじ1/2
ラー油	少々



1 きゅうりを輪切りにし、塩をふり10分くらいおき、水をきる。



2 ★の調味料を合わせ火にかけ、砂糖が溶けたら火を止め、冷ます。
(量が少ないので、小皿に入れてレンジで加熱してもよい)



3 きゅうりを2の調味料、ごま油、ラー油であえる。

一人分の 栄養価

エネルギー 11kcal
たんぱく質 0.6g

この料理を作ったら
写真をとって送ってね!

👉ここをタップ



ロールパン 牛乳
塩焼きそば
きゅうりの中華あえ

2017年5月の給食献立より

