

即席漬



ひとくちメモ

日本の食卓に欠かせない漬物。日本で漬物が作られるようになった歴史は古く、縄文時代といわれます。奈良時代頃までは、なすやうりを塩漬けにしたものが主流でしたが、鎌倉時代から室町時代にかけて様々な材料の漬物が出てきました。その香りから「香の物」と呼ばれるようになりました。江戸時代になるとぬか漬けが作られるようになり「お新香」と呼ばれるようになりました。



作り方

材料と分量 (4人分)

キャベツ	100g
きゅうり	1本 (100g)
しょうゆ	小さじ1/2
塩	少々

一人分の 栄養価

エネルギー 11kcal
たんぱく質 0.7g

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



1 キャベツを短冊切り、きゅうりを輪切りにする。



2 沸騰した湯にキャベツ・きゅうりを入れ、さっとゆでる。(30秒から1分) ざるにあけ、水で冷ます。



3 野菜に塩をふり10分ほど置く。水気をきり、しょうゆであえる。



麦ごはん 牛乳
さわらのあんかけ
即席漬 かきたま汁

2020年9月の給食献立より

