

学校給食のおすすめレシピ

中華きゅうり

献立の組み合わせ〈例〉

- ・ 中華麺
- ・ 塩タンメンスープ
- ・ 揚げ餃子
- ・ 中華きゅうり
- ・ ブドウゼリー
- ・ 牛乳



【材料】 ※小学校中学年 4人分

きゅうり	160g (大1本)	※濃口しょうゆ	小さじ1弱
※ごま油	小さじ1弱	※上白糖	少々
※酢	小さじ1/2	※豆板醤	少々
※食塩	少々	※白いりごま	小さじ1/2

【作り方】

- ①きゅうりはよく洗って、小さいな乱切りに切る。
- ②※を合わせてタレを作り、1のきゅうりを加えよく和える。
ボールで20分ほど漬けておくと、味がなじんでおいしくなります。

きゅうりだけの和え物ですが、箸が止まらなくなるおいしさです。
給食では衛生管理のため、きゅうりも一度ゆでてから冷やして作っています。
ご家庭でも、きゅうりをさっとゆでてから使うことで、お弁当にも入れられます。
また、ゆでることで、きゅうり特有の青臭さもなくなります。