

学校給食のおすすめ献立

中華きゅうり

<材料（4人分）>

きゅうり	中2本
* ごま油	小さじ1
* 酢	小さじ1
* しょうゆ	大さじ1/2
* 砂糖	小さじ1/2
* 塩	少々
* 豆板醤	お好みで
* 白いりごま	少々



<学校給食のメニュー 603 kcal>

- ・ごはん
- ・中華きゅうり
- ・牛乳
- ・鶏肉と大豆の揚げ煮
- ・ザーサイのスープ

<作り方>

- ① きゅうりは小さな乱切りにする。
- ② 調味料（*）を混ぜ合わせ、①のきゅうりと混ぜる。

♥給食では、衛生の観点からきゅうりをゆでて使用しています。
ご家庭では、生のまま軽く塩もみして、
さっと洗って水気を切った後、
調味料（*）で和えればOK！



くりん