

オススメ給食 レシピ

きゅうりのさっぱり漬け



材料	作り方（4人分）			
きゅうり	180 g	2本	乱切り	① きゅうりは乱切り、大根は皮をむいていちょう切りにします。 野菜をそれぞれボイルして冷ましておきます。 ② しょうが・調味料を小さめの鍋に入れて弱火で加熱します。 沸いたら火を止めて、冷ましておきます。 ③ 材料をすべて混ぜ合わせて味をととのえて出来上がり♪ ★一言メモ★ ・大量調理の分量なので、味をみて分量を調整してください。 ・給食では、すべての材料を加熱してから使用しています。
大根	80 g	2 cm位	いちょう切り	
しょうが	3.2 g	大さじ 1/2	みじん切り	
塩	1.6 g	少々		
しょうゆ	8.4 g	小さじ 1・1/2		
酢	4 g	小さじ 1		
ごま油	4 g	小さじ 1		
かつお節	4 g	小さじ 2/3		
野菜はお好みで変えてもおいしいよ♪ 				 