

栄養教諭おすすめの
学校給食レシピ

きゅうりのピリッとづけ

(材 料) 4人分

きゅうり……………2本

塩……………少々

A { さとう……………小さじ1

酢…………… 小さじ1.5

しょうゆ……………大さじ1.5

ごま油…………… 小さじ1

一味唐辛子……………少々

《作り方》

- ① きゅうりは1～1.5cm厚さの輪切りにし、塩をふっておく。
- ② A を合わせてたれを作り、水気をきったきゅうりをつける。

きゅうりがたくさん手に入った時におすすめ！ 一味唐辛子の量はお好みで調節してね。



もりもりたべるくん

大竹市給食センター