

副菜

きゅうりの中華づけ



料理の特徴

ごまが香ばしい浅づけです。
熱々のたれにきゅうりを入れるため、きゅうりの色が変わりますが、味がよくしみこんで、おいしいです。

エネルギー21kcal、食塩相当量 0.6g

材料（8人分）

※小学校中学年の量を基にしています。

作り方

きゅうり 270g（3本）
酢 大さじ1
砂糖 小さじ1と1/2
しょうゆ 大さじ1と2/3
白いりごま 大さじ1と1/3
ごま油 小さじ1
ラー油 少々

- 1 きゅうりは軽くたたいて乱切りにし、ポリ袋に入れる。
- 2 耐熱容器に調味料を入れ、砂糖を溶かすように混ぜる。ふんわりラップをかけ、600Wの電子レンジで1分程度加熱し、たれを作る。
- 3 1のポリ袋に、たれを熱いうちに入れ、つけ込む。

給食の献立（小学校）



ごはん
牛乳
めかじきのたつた揚げ
きゅうりの中華づけ
そうめんスープ
七夕ゼリー
*出来たてより、たれがなじんだほうがおいしくいただけます。
*冬は旬の大根を使用してもよいでしょう。

川崎市の学校給食のコンセプト～みんなで創る『健康給食』～
学校給食の献立を家庭用アレンジしたレシピです。