

学校給食を家庭でも
しばたっ子も大好き♪ 人気給食レシピ

親子で
Let's クッキング!!

夏



調理時間
10分

ピリッと辛くてパリッとおいしい!

ピリ辛きゅうり



材料(4人分)

旬 きゅうり	2本	
〇塩	小さじ1/3g	
〇しょうゆ	小さじ4	} A
〇ラー油	小さじ1/2	
〇ゴマ油	小さじ1/2	
〇ゴマ	小さじ1/2	

作り方

1. きゅうりはビニール袋に入れ、めん棒などで叩く。
2. 塩を入れ、全体をもんで5分程おく。
3. ボウルにAを入れて混ぜておく。
4. 水気をよく切ったきゅうりを3に入れて混ぜる。
5. 盛り付け後、ゴマをかける。

一人分 20 kcal
たんぱく質 1.0g 脂質 1.1g

夏は生でも食べられる野菜が沢山あります。きゅうりもその一つ。
きゅうりはほとんどが水分のため、夏の時期には大切な水分補給になります。暑くほてった身体を冷やす効果もありますよ!



食の循環イメージキャラクター
めぐる