

副菜

じゃこきゅうり



料理の特徴

ごま油でカリカリに炒ったちりめんじゃこ
と、きゅうりをあわせました。じゃこの食感や
ごま油の風味がよく、食べやすい副菜です。

エネルギー21kcal、食塩相当量0.4g

材料（8人分）※中学生の量を基にしています。

ごま油	適量
ちりめんじゃこ	16g（大さじ2強）
きゅうり	330g（大3本）
酢	小さじ2強
砂糖	小さじ1と1/2
しょうゆ	小さじ2と1/2
ごま油	小さじ1強

作り方

- 1 フライパンに、ごま油とじゃこを入れ、カリカリになるまで弱火で炒める。
- 2 きゅうりは、5mm幅の輪切り（または、軽くたたいて乱切り）にし、ポリ袋に入れる。
- 3 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30秒程度加熱し、たれを作る。
- 4 きゅうりのポリ袋にたれを熱いうちに入れて、味をなじませたら、皿に盛り付ける。
- 5 1のじゃこをのせて食べる。

給食の献立（中学校）



麦ごはん

ポークカレー

じゃこきゅうり

ピーチゼリー

牛乳

*きゅうりの代わりに、千切りにしたキャベツや大根とじゃこをあわせてもよいでしょう。

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にアレンジしたレシピです。

※写真と栄養量（エネルギー、食塩相当量）は全て1人分です。

川崎市教育委員会