

副菜

梅きゅうり



料理の特徴

さっぱりとした味つけて、暑い夏におすすめの給食メニューです。

家庭で作りやすいような作り方に変えて紹介しています。

エネルギー12kcal、食塩相当量 0.4g

材料 (6人分) ※小学校中学年の量を基にしています。

きゅうり	200g (2本)
梅干し	9g (1粒)
酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
白いりごま	小さじ1
かつお節	3g (小1パック)

作り方

- きゅうりは軽くたたいて乱切りにし、ポリ袋に入れる。
- 梅干しは種を除き、包丁でたたく。
- 耐熱容器に2の梅肉・酒・しょうゆを入れ、600Wの電子レンジで1分程度加熱し、たれを作る。
- 1のポリ袋に、たれ、白いりごま、かつお節を入れて、よく混ぜ合わせる。

給食の献立 (小学校)



ごはん

牛乳

さばの甘辛揚げ

梅きゅうり

そうめんスープ

七タゼリー

*梅干しの漬け方により食塩相当量が違うので、加減してください。

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