

副菜	梅きゅうり	
	<b>料理の特徴</b>	
	<p>さっぱりとした味ついで、暑い夏におすすめの給食メニューです。</p> <p>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。</p>	
エネルギー12kcal、食塩相当量 0.4g		
<b>材料（6人分）</b>	<small>※小学校中学年の量を基にしています。</small>	<b>作り方</b>
きゅうり 梅干し 酒 しょうゆ 白いりごま かつお節	200g（2本） 9g（1粒） 小さじ1 小さじ1/2 小さじ1 3g（小1パック）	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 きゅうりは軽くたたいて乱切りにし、ポリ袋に入れる。</li> <li>2 梅干しは種を除き、包丁でたたく。</li> <li>3 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。</li> <li>4 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。</li> </ol>
<b>給食の献立（小学校）</b>		
		ごはん 牛乳 さばの甘辛揚げ 梅きゅうり そうめんスープ セタゼリー *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