

小学校の人気野菜レシピ

小学校給食では、毎食50グラム以上の野菜がとれるように献立を立てています。季節の野菜や乾物なども積極的に取り入れて、野菜がたくさん食べられるように工夫しています。

きゅうりのピクルス

【材料】

(小学校3・4年生1人分)

きゅうり	35g
砂糖	2g
酢	3g
塩	0.3g

※材料は、すべて可食量です

【作り方】

1. きゅうりは、長さ3センチくらいの拍子木切りにする。
(厚めの輪切りでもいいです)
2. 鍋に砂糖、酢、塩を入れて火にかける。
3. ひと煮立ちしたら、切ったきゅうりを入れて、よくまぜる。
(冷ますと味がしみてきます)



給食では
カレーライスや
ハヤシライスの
付け合せとして
よく登場します！