



学校給食 レシピ

きゅうりのごま昆布あえ

昆布のうまみとごまの風味で
子どもにも人気！



ae - 18

材料＜4人分＞

きゅうり・・・大1本（160g）

にんじん・・・1/5本（20g）

塩ふき昆布・・・大さじ1（6g）

いりごま・・・小さじ1

※塩ふき昆布は商品によって塩味が異なるため、味を見ながら量を調整してください。

写真は給食実施後掲載予定です

【一口メモ】

給食では、きゅうりは一度茹でてから、冷却します。そうすることで、きゅうり独特のにおいがやわらぎ、子どもにも食べやすくなります。

作り方

①きゅうりは3mm程度の輪切り、にんじんは千切りにする。

②鍋に湯を沸かし、にんじんときゅうりをさっとゆでる。

③ゆでたにんじんときゅうりをざるにあげ、冷ます。

④にんじんときゅうりの水気をしぼり、塩ふき昆布、いりごまをあえる。

【給食献立】

ごはん さばの塩焼き きゅうりのごま昆布あえ
じゃがいものみそ汁

近江八幡市学校給食センター