

そくほう

♡ 作ってみませんか?♡

NO. 24 2014. 5. 22 志木小給食室

ピリからきゅうり

食欲の落ちた暑い日でも、これならご飯がすすみます。冷蔵庫に入れて冷やしておくとうりおいしいですよ。朝ごはんの常備菜にぴったりです。

<材料>10人分

きゅうり	500g (中5本)
塩	5g (小さじ1)
三温糖	5g (小さじ2弱)
酢	10ml (小さじ2)
しょうゆ	35ml (大さじ2強)
ごま油	5ml (小さじ1)
豆板醤	少々 (1g)

※ラー油で代用してもOK



<作り方>

- ①きゅうりは学校ではゆでていますが、家庭では生かさと湯通しをします。
- ②細かい乱切りにして塩をふります。(30分位)
- ③ごま油で豆板醤を炒め三温糖と酢と醤油を加え煮たてておきます。
※豆板醤がない場合はしょうゆと一緒にラー油をお好みで加えます。
- ④②の水を切って、たれに漬け込みます。冷やして召し上がれ。

<栄養価>1人あたり

エネルギー	17kcal
たんぱく質	0.8g
脂肪分	0.6g
カルシウム	14mg
鉄分	0.2mg
食物繊維	0.9g
マグネシウム	10mg
亜鉛	0.1mg
塩分	1g
糖分	0.5g