

そくほう

和食NO. 212

♡ 作ってみませんか? ♡
2023. 6. 19 志木中給食室

食欲のない時にもぴったりの減らソルトメニュー

きゅうりのさっぱり和え

<材料>給食の10人分

- きゅうり 500g
- 塩 3g (小さじ半分強)
- 三温糖 4g (小さじ1強)
- みりん 2ml (小さじ半分弱)
- しょうゆ 2ml (小さじ半分弱)
- 梅干し 13g (種抜きで約2個分)
- 糸削り節 少々 (3g)
- 青じそ 6g (2枚程度)
- ごま 6g (小さじ2)

<作り方>

- ①きゅうりは乱切りにしてできたらさっと湯通しをして、塩をふります。(30分位) 梅干は種を取り、たいておきます。
 - ②たれを煮たてて梅干を加えて混ぜておきます。
 - ③①のきゅうりの水を切って、②のたれと和えます。
 - ④③に糸削りや干切りにした青じそ、すったいりごまを和えてあげます。
- ※給食の場合はしそをたれに入れて加熱しています。

たれは「酸味」は梅干し、「香り」のあるものは「ごま」「しそ」「かつお節」で、減らソルトしました。「梅干し」は疲れた身体を元気にしてくれるクエン酸たっぷりなので、今の時期にしっかりとりたいですね。「すっぱかったから苦手!」という人もいましたが、「おいしかったから作り方教えてください!」という声も多かったです。トッピングの量はお好みで量は調整してください。食欲の落ちた暑い日に、ご飯がすすむおかずです。



ゆでて



ざるにあげ



水で冷やして冷蔵庫へ



ざるで水を切り、釜へ



梅干しの入ったたれ、しそ かつお節



ごまを和えてできあがり

<栄養価>1人あたり

| | |
|--------|--------|
| エネルギー | 12kcal |
| たんぱく質 | 0.9g |
| 脂肪分 | 0.4g |
| カルシウム | 23mg |
| 鉄分 | 0.3mg |
| 食物繊維 | 0.7g |
| マグネシウム | 10mg |
| 亜鉛 | 0.1mg |
| 塩分 | 0.6g |
| 糖分 | 0.4g |