

給食レシピ紹介

きゅうりとたくあんの カクヤ



材 料	分量（4人分）		切り方・下ごしらえ
きゅうり	120 g	約1本	せん切り又は小口切り
たくあん	60 g		せん切り 汁は捨てる
ごま油	5 g	小さじ1強	
しょうゆ	3 g	小さじ1/2弱	
白いりごま	3 g	小さじ1強	



作り方

- ① きゅうりとたくあんをカットする。
- ② きゅうりはボイルして、水で冷やしてから水分を絞る。
＊給食では生の野菜が提供できないので、ボイルしてから冷却します。
- ③ 水分を絞ったきゅうりとたくあんを和える。
- ④ ③に、ごま油・しょうゆ・白いりごまを加えて和えて仕上げる。

給食では、不動の人気メニューのひとつです。
たくあんの種類によって味が多少変わってきます。
好みの味のたくあんを探して、作ってみてください！

（学校給食センター栄養士）



ふじみ野市PR大使『ふじみん』