

給食レシピ紹介！



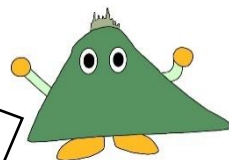
給食^{きゅうしょく}で実施^{じっし}した献立^{こんだて}で熊本市^{くまもと}産品^{しさんひん}を使った^{つか}レシピ^{しょうかい}を紹介^{しょうかい}していきます。
ぜひ、お家^{うち}の人^{ひと}と一緒に^{いっしょ}に料理^{りょうり}を作^{つく}ってみませんか。

きゅうりの中華あえ



きゅうりは、城南・富合・植木地区で育てられています。きゅうりは、水分を多く含み、熱くほてった体を冷ます働きをします。またカリウムが豊富で、顔や体のむくみがとれます。

さっぱりとした味付けで、食欲がなくなるこれからの時期にぴったりです！



<材料> 4人分

ハム	15g
きゅうり	80g
にんじん	12g
はるさめ	12g
いりごま	3g

調味料

酢	大さじ 1/2
うす口しょうゆ	小さじ 1 弱
さとう	小さじ 1
ごま油	小さじ 1/2
塩	少々

<作り方>

- ① きゅうりは千切りにし、塩もみを軽く絞っておく。にんじんも千切りにし、沸騰したお湯でゆで、水にさらし水分を切っておく。ハムは 5mm 幅程度の短冊切りにする。
- ② はるさめは水戻しをし、長さが長ければ切る。沸騰したお湯でゆで、水にさらし水分を切っておく。
- ③ よく混ぜ合わせた調味料と①、②、いりごまを一緒に和えて、味をととのえて仕上げる。