

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産品くまもとしさんひんを使ったレシピつかを紹介しょうかいしていきます。
ぜひ、お家の人うちひとと一緒に料理いっしょりょうりを作つくってみませんか。

かりかりきゅうり



<材料> 4人分
きゅうり 小2本
しょうが ひとつかけ
塩（ふり塩） 適量

うすくちしょうゆ 小さじ2
さとう 小さじ1
ごま油 小さじ1
塩 少々

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、体のむくみをとる、熱くほてった体を冷ます働きをします。
きゅうりのかりかりした食感を楽しめます！



<作り方>

- ① きゅうりはよく洗い、乱切り（または厚めの輪切り）にして軽く塩をふっておく。
- ②しょうがは細かく切って（またはすりおろして）、調味料と合わせておく。
- ③きゅうりは水気を切って②とあえ、味がなじんだら出来上がり。