

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。

きゅうりの梅マヨあえ



<材料> 4人分
もやし 120g
きゅうり 60g
キャベツ 40g

マヨネーズ 大さじ1
ねり梅 小さじ2
うす口しょうゆ 小さじ1/2
砂糖 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。

梅干しを入れることでさっぱりした味を楽しめます。マヨネーズ味にすることで、梅のすっぱさが抑えられ、食べやすいです！



<作り方>

- ① きゅうりはよく洗い、3mm程度の輪切り又は半月切りにして軽く塩をふっておく。
- ② キャベツは短冊切りにして、ゆでて冷まし十分に水分を切っておく。
- ③ もやしは水からゆで（約5~6分）、ゆで上がったら水にさらし、うす口しょうゆを小さじ2ふっておく。
- ④ 調味料をよく混ぜ合わせておき、①②③と合わせて味をととのえる。



※梅干しを使う場合は、果肉の部分をしていねいにきざみ、ペースト状にして混ぜる。