５月の給食おすすめレシピ

きゅうりのじゃこあえ

夏バテを
ふせぐ効果が
あります。

＜材料＞　４人分

しらす干し	8g	調味料	酢	小さじ１
油	適量		うすくちしょうゆ	小さじ１/２
きゅうり	80g		ごま油	小さじ１
キャベツ	60g		さとう	小さじ２/３
カットわかめ	2g		塩	少々
いりごま	2g			

＜作り方＞

① しらす干しは油で炒めて冷ましておく。
② きゅうりは3mm程度の半月切りにし、塩もみしてしぼっておく。キャベツは千切りにする。
③ キャベツはゆでて、水にさらした後、水分を十分に切る。
④ わかめは水で戻して水気を切り、食べやすい大きさに切る。
⑤ よく混ぜ合わせた調味料と①～④、いりごまを一緒に和えて、味をととのえて仕上げる。

※材料は中学年の分量ですので少なめです。ご家庭で調整されてください。