

■ 材料（8人分）

※ 味付けはご家庭で調整してください。

きゅうり（乱切り）	240g
梅干し	6g
かつお節	1g
しょうゆ	小さじ1／6
砂糖	小さじ1／3

■ 作り方

※ 給食は加熱調理を基本としています。

- ① きゅうりは、ゆでて冷ます。
- ② 梅干しは、種をとって包丁できざむ。
- ③ かつお節は、炒って冷ます。
- ④ 梅干し、しょうゆ、砂糖を混ぜる。
- ⑤ きゅうりを④とかつお節で和える。

献立名

たけのこご飯
あじのから揚げ
きゅうりの梅おかか和え
豆腐と玉ねぎの味噌汁
牛乳

＊ 減塩のポイント

梅干しがさわやかな添え野菜です。きゅうりを他の食材に変えてもおいしく作ることができます。児童生徒に人気のメニューです。

