



きゅうりの中華漬け



～小中学校給食の人気メニュー～

材料(4人分)

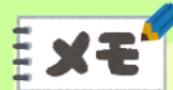
きゅうり	1本半(120g)
☆酢	小さじ2
☆砂糖	大さじ1
☆薄口しょうゆ	小さじ2
☆ごま油	小さじ $\frac{1}{2}$
☆豆板醤	適量

栄養価(1人分)

エネルギー	21kcal
たんぱく質	0.5g
脂質	0.5g
カルシウム	9mg
食塩相当量	0.6g

作り方

- 1 きゅうりを7mm程度の輪切りにする。
- 2 ☆の調味料と[1]を和える。
- 3 1時間以上漬け込んで、味をしみ込ませる。



きゅうりは夏になると家庭菜園等でもよく作られるほか、加西市内各地で栽培され直売所等で販売されます。きゅうりをたくさん消費したいときにおすすめの料理です。

