



# 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)

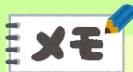
|         |           |
|---------|-----------|
| きゅうり    | 1本半(120g) |
| ☆酢      | 小さじ2      |
| ☆砂糖     | 大さじ1      |
| ☆薄口しょうゆ | 小さじ2      |
| ☆ごま油    | 小さじ½      |
| ☆豆板醤    | 適量        |

## 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。