

<きゅうりのひたひた>



材料	分量（一人分）	切り方等
きゅうり	50 g	・ きゅうりは1 cm の輪切りに切る。
塩	0.1 g	
砂糖	1.5 g	
しょうゆ	3 g	
酢	2 g	
一味唐辛子	0.01 g	
ごま油	0.5 g	
かつお削り節	0.5 g	
<作り方>		
① 調味料を合わせて混ぜておく。		
② きゅうりはさっとボイルして水冷し冷やしておく。		
③ きゅうりを①の調味料につけておく。		
④ 食べる直前にかつお節を和える。		

※給食は大量調理なので、家庭での一人分とは少し異なるかもしれません。あくまでも、給食センターで使用している分量・作り方であると御承知ください。

（栄養士より）

きゅうりのひたひたは子どもたちからも人気のある料理です。キャベツや子メロンなど、きゅうり以外の野菜で作ってもおいしいです。