



給食  
減塩

## 中華きゅうり

エネルギー 17kcal たんぱく質 0.6g 塩分0.2g

材 料	1人分	4人分
きゅうり	45g	2本
塩	0.15g	小さじ1/4
砂糖	0.8g	小さじ1
しょうゆ	1g	小さじ1
酢	1g	小さじ1
ごま油	0.8g	小さじ1
<small>唐辛子(粉)またはラー油</small>	少々	少々

### 作り方

- ① きゅうりは乱切りにする。
- ② ビニール袋に、きゅうり、塩、砂糖、しょうゆ、酢を入れてもむ。  
冷蔵庫に入れて、1時間以上味をなじませる。
- ③ 器に盛り、ごま油とお好みで唐辛子(ラー油)を混ぜ合わせて出来上がり。

### 料理の紹介

きゅうりは乱切りとなっていますが、給食では5mm位の輪切りにしたり、太い拍子木切りにすることもあります。時間をおくと味がよくしみて、箸がとまらない美味しさに♪夕食のあと一品にいかがですか？