

今すぐ役立つ！おかず作り教室

☆ ③ 当日のスケジュール

- ☆ ③ 栄養面と衛生管理のお話
- ☆ ③ デモンストレーション
- ☆ ③ 試食



給食室の改修に伴い、2学期からお弁当の昼食が始まりました。

お弁当作りのお役に立てばと「今すぐ役立つ！おかず作り教室」が開かれました。給食の人気メニューの小松菜のいそあえ&華風きゅうり・レンジで簡単焼きそば・DHA&EPAたっぷり！さば缶の竜田揚げ・元寿司職人が作るキンパ&細巻き・京風ふわふわ卵焼きなどが紹介されました。

水洗いだけだと菌はおちないです。石鹼をつかってください。

華風きゅうりは、端を落として乱切りに、さっとゆで、たれに30分以上つけて冷蔵庫で、味をしみこませます。

華風きゅうり(4人分)レシピ

きゅうり・・・ 120g (1~2本)
ふり塩・・・ 少々
ごま油・・・ 少々
砂糖・・・ 小さじ1
醤油・・・ 小さじ1~2
酢・・・ 小さじ1
(好みで) いりごま・・・ おおさじ1 } たれ