

# 今すぐ役立つ！おかず作り教室

## ☆彡 当日のスケジュール

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



水洗いだけで菌はおちないです。石鹸をつかってください。

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「いますぐ役立つ！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。



華風きゅうりは、端を落として乱切りに、さつとゆで、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
  - (お好みで) いらごま・・・ おおさじ1
- たれ