

華風きゅうり

給食では、副菜としてよく登場する献立です。意外に「これ、好き！」という声をよく耳にします。

きゅうりは、サラダなどに入れるのもよいですが、これは、中華料理の箸休めの一品にもなります。バリエーションのひとつとして作ってみてください。

一人分エネルギー 54 Kcal

材料(4人分)

きゅうり…	中 1.5 本
塩	… 小さじ 1/6 (0.8g)
ごま油	… 小さじ 1/3 (1.6g)
砂糖	… 小さじ 2/3 (2g)
しょうゆ…	小さじ 1 (5g)
酢	… 小さじ 1 (5g)



【作り方】

- ① きゅうりは、こぶしで叩いて表面にひび割れを作つてから乱切りにする。

※給食では、きゅうりも湯通して提供しています。野菜の品質低下や変色を防ぐため、野菜についている微生物を殺菌するために、加熱処理を行います。(プランチングといい、湯通し、蒸すなどの方法があります)



- ② ①に塩を振つてよくませてしばらく置く。

★重石をするなどしておくと、水分が出て、たれのしみ込みがよいです。

- ③ ごま油、砂糖、しょうゆ、酢を混ぜ合わせて加熱しておき、そのあと冷やしておく。

★たれは加熱すると酸味がやわらぎ、食べやすくなります。

- ④ きゅうりを③のたれと合わせて30分以上漬け込む。