

華風きゅうい

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ってから乱切りにする。

※給食では、きゅうりも湯通し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。(ブランチングといい、湯通し、蒸すなどの方法があります)



- ② ①に塩を振ってよくまぜてしばらく置く。
★重石をするなどしておく、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。