

★ピリカラきゅうり

◆材料 (4 人分)

- ・きゅうり : 140 g
- ・ごま油 : 小さじ 1/2
- ・こいくちしょうゆ : 小さじ 1
- ・酢 : 小さじ 1
- ・豆板醬 : 少々



◆作り方

- ①きゅうりは乱切りまたは 1 cm の輪切りにし、
薄く塩（分量外）を振り、しんなりしたら水洗いをする。
（給食ではきゅうりをさっとゆででいます）
- ②軽くしぼって、調味料に漬け込む。

◆給食の献立例

ごはん 牛乳
ぶた肉の甘酢あんかけ
ピリカラきゅうり
じゃがいものみそ汁

*この分量は大量調理の場合のものです。
ご家庭では調整をお願いします。

高島市内学校給食センター