

副菜



かんたん給食レシピ

きゅうりのピリカラ



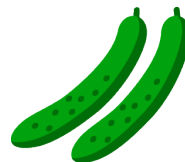
ざいりょう 材料 (4人分)

・きゅうり	2本
・塩	ひとつまみ
・にんにく	1/2 かけ
・しょうが	1 cm
・トウバンジャン	少々
・ごま油	小さじ1
・酢	大さじ 1/2
・しょうゆ	大さじ 2/3
・砂糖	小さじ1

A

＜作り方＞

- ① きゅうりは乱切りか拍子切り、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ② きゅうりは、耐熱皿に入れ軽く塩をふり、ラップをかけてレンジに1分半かける。
- ③ Aの材料をすべて耐熱ボールに入れラップをしてレンジに30秒かける。
- ④ ③で②を和え、冷蔵庫でしばらく置く。
- ⑤ 味がなじんだら、できあがり。



かんたん
POINT



給食では、家庭では生で食べるきゅうりやキャベツなどの野菜も熱湯でサッと加熱します。加熱することで味のなじみもよくなります。ピリカラは大根やブロッコリーでも美味しくできます。色々な季節の野菜を使ってためしてみてください。