

(献立名)

きゅうりとたこの酢の物

<材料> (4人分)

・きゅうり・・・160g
・食塩・・・・・・・・少々
・乾燥わかめ・・・2g
・ゆでたこ・・・40g

・酢・・・大さじ1
・薄口しょうゆ・・・小さじ1
・食塩・・・少々
・砂糖・・・大さじ1と1/2

<作り方>

- ① わかめは水で戻しておく。
- ② きゅうりは、小口切り、たこは薄切りにする。
- ③ きゅうりは、塩もみをして水気をきっておく。
- ④ たこは、ゆがいて、流水で冷やし、しっかり水気をきる。
- ⑤ 酢、薄口しょうゆ、食塩、砂糖を合わせて、③に入れ、よく混ぜ合わせると出来上がりです。



<ポイント>

- ◎給食では、全ての食材を加熱しています。
- ◎春雨など、ご家庭にある食材を使っても、おいしくできます。