


栄養教諭おすすめの
学校給食レシピ

きゅうりとわかめの 酢の物

材料（4人分）		作り方
きゅうり	1本	①きゅうりは、3mmにスライスする。 わかめは、水で戻す。調味料を合わせておく。
カットわかめ	4g	
しらす干し	10g	②きゅうり・わかめを、熱湯でサッとゆでて、水で冷やし、しぼる。
砂糖	小さじ2	
酢	小さじ2	③しらす干しを、フライパンで乾煎りする。
薄口醤油	小さじ1/2	
ごま油	小さじ1/2	④②③を、調味料で和える。



岩国市立東小学校

～ひとくちMemo～

酢とごま油の風味で、食欲が増します。
給食では、衛生管理を徹底するため、
和え物の野菜や海藻を、一度茹でて和えます。

【1人分の栄養価】

エネルギー 23kcal
たんぱく質 1.5g
脂質 0.4g
カルシウム 29mg
食物繊維 0.8g
食塩相当量 0.6g