



8月

2018. August



常備菜シリーズ①

- ★きゅうりの香り漬け
- ★ゆかり和え
- ★即席漬け

きゅうりの香り漬け

●一食分の栄養価

エネルギー (kcal)・・・ 9
たんぱく質 (g)・・・0.4
カルシウム (mg)・・・ 8
鉄 (mg) …………… 0.1
ビタミンC (mg)・・・ 4
食物繊維 (g) …………… 0.3
食塩相当量 (g) …………… 0.5

ゆかり和え

●一食分の栄養価

エネルギー (kcal)・・・ 10
たんぱく質 (g) …………… 0.6
カルシウム (mg) …………… 18
鉄 (mg) …………… 0.1
ビタミンC (mg) …………… 14
食物繊維 (g) …………… 0.8
食塩相当量 (g) …………… 0.3

即席漬け

●一食分の栄養価

エネルギー (kcal)・・・ 11
たんぱく質 (g) …………… 0.7
カルシウム (mg) …………… 18
鉄 (mg) …………… 0.2
ビタミンC (mg) …………… 13
食物繊維 (g) …………… 0.8
食塩相当量 (g) …………… 0.1

一口メモ

きゅうりの旬は、6月から8月。付け合せにちょうどよく、給食でもよく登場するメニューです。

8月

月

火

水

木

金

土

日

30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11 山の日	12
13	14	15	16	17	18	19 食育の日
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31 野菜の日	1	2

2018. 8月の料理 [4人分]

★きゅうりの香り漬け

きゅうり	120g (2本)	厚め輪切り
砂糖	小さじ 1/2	
淡口しょうゆ	大さじ 1	
酢	小さじ 1	
塩	少々	
ごま油	小さじ 1/2	

●下ごしらえ

★ゆかり和え

キャベツ	140g (大2枚)	短冊切り
ゆかり	小さじ 1弱	

★即席漬け

きゅうり	80g (1本)	輪切り
キャベツ	100g (大2枚)	短冊切り
塩昆布	4g	

調理の
ポイント

きゅうりの香り漬けは、和えてから少し時間をおくと味がなじんでおいしく食べられます。



作り方

きゅうりの香り漬け

- 1 きゅうりはゆでて冷やし、水分をきっておく。
- 2 調味料を合わせ沸かす。
- 3 きゅうりと和える。

ゆかり和え

- 1 キャベツはゆでて、冷やし、水分をきっておく。
- 2 ゆかり粉を加え混ぜる。

即席漬け

- 1 キャベツ・きゅうりはそれぞれゆでて冷やし、水分を切っておく。
- 2 塩昆布を加え混ぜる。

