

『きゅうりのナムル』

●材料 分量（4人分）

きゅうり 250g

A	しょうゆ	3g（小さじ1/2）
	塩	3g（小さじ1/2）
	酢	2.5g（小さじ1/2）
	砂糖	3g（小さじ1）
	ごま油	少々

●作り方

1. きゅうりをななめに3~5ミリ幅でスライスする。
2. きゅうりをゆでて、水で冷やし、水気をよくきる。
3. 合わせた調味料Aときゅうりをあわせて、冷蔵庫で冷やす。

●学校給食献立例



- 麦ごはん
- 焼肉
- きゅうりのナムル
- 若布スープ
- 牛乳



給食では、きゅうりを茹でています。

茹でなくても美味しいので、低学年の児童のみなさんチャレンジしてみませんか。



水巻町学校給食レシピ