



おいしい! たのしい!
摂津市給食レシピ!



烏飼ナスくん

きゅうりの肉みそかけ



セッピー

☆夏の旬野菜 きゅうり☆

「世界で一番栄養のない果実」とギネスブックに認定されてしまった残念な野菜「きゅうり」! しかし身体を冷やす働きがあるとわれ、熱くほてった身体を冷まし夏バテを防ぐのに非常に役立ちます。

ご家庭では生で食べる人が多いと思いますが、給食では加熱します!! 今回ご紹介するレシピは給食でも人気のメニューで、肉みそがきゅうりと相性バッチリで、ごはんがすすみます。

きゅうりの旬であるこの時期に、生食以外の調理方法も是非ご家庭でお試してください!!



<きゅうりの肉みそかけ> 平成28年7月13日の献立 (材料は1人分)

〔材料〕

豚ひき肉	25 g
きゅうり	50 g
にんにく	1 g
土しょうが	1 g
赤みそ	6 g
砂糖	2 g
酒	1 g
薄口醤油1	0.7g
薄口醤油2	1.8g
ごま油	1 g

〔作り方〕

- ①きゅうりを乱切りにし、湯がく
- ②にんにくと土しょうがをみじん切りにする
- ③赤みそ、砂糖、酒、薄口しょうゆ1を混ぜ合わせておく
- ④ごま油を熱し、にんにく、しょうがを炒め、香りが出てきたら豚ミンチを炒め、③で混ぜ合わせた調味料を加え調味し、湯がきたてのきゅうりを炒め、薄口しょうゆ2を入れて味を調え仕上げる

