

## 今月のレシピ ～料理にチャレンジ!～

### ★きゅうりのごま酢あえ★

9/19の給食に登場しました

材料（給食4人分のめやす分量です）

|          |         |
|----------|---------|
| きゅうり     | : 80g   |
| もやし      | : 40g   |
| にんじん     | : 20g   |
| ●酢       | : 小さじ1強 |
| ●さとう     | : 小さじ1強 |
| ●こい口しょうゆ | : 小さじ1強 |
| ●ごま油     | : 少々    |
| ●ごま      | : 小さじ1  |



#### 作り方

- ① きゅうりは5mmくらいの輪切り、にんじんはせん切りにし、もやしはよく洗う。
- ② 沸騰したお湯で①の野菜をさっとゆで、水で冷やす。
- ③ ②を調味料、ごまで和える。

#### ～ふるさと食材のご紹介 『きゅうり』～

きゅうりは、95%が水分で、カリウムが多い野菜です。暑いときに食べると、体のほてりを取り、熱中症を予防してくれます。甲賀市でもきゅうりがたくさん栽培されています。