



おすすめレシピ

きゅうりのごま酢あえ

給食で6/16に登場！（東部）

6/18に登場！（西部）

《材料》（給食約4人分）

きゅうり	140g
にんじん	20g
●酢	小さじ1
●さとう	大さじ1/2
●濃口しょうゆ	小さじ1
●ごま油	小さじ1/2



《作り方》

- ① きゅうりは5mmくらいの輪切り、にんじんは千切りにする。
- 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●の調味料で和えて、できあがり！



今月のふるさと食材

きゅうり

きゅうりは約95%が水分でできており、カリウムを豊富に含んでいます。

カリウムには利尿作用があるため、暑いときに食べると体の火照りをとり、熱中症予防が期待できます。

甲賀市でもたくさんのきゅうりが栽培されています。

旬のきゅうりを使って、サラダやぬか漬け、スープなど、色々な料理を作りましょう！

