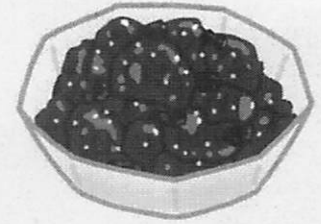




手作り福神漬



【材料】 4人前 1人あたり40gの量になります

材料	分量	切り方
切干し大根	12g	(戻しておく)
きゅうり	1本と 1/5 120g	(半月切り)
なす	2/1本 40g	(半月切り)
塩	小さじ 1/4 少々	
しょうが	1かけ 12g	(せん切り)
しょうゆ	小さじ 1 と 1/2 2.88g	
三温糖	小さじ 2 と 1/2 12g	
酢	小さじ 1 6g	
本みりん	小さじ 1/2 3.8g	

タシ

【作り方】

- ① 野菜を薄めに半月切り、ゆでてから水冷し塩をふって水をきっておきます。
切干し大根は水で戻してからゆでて水を切っておきます。
※ 給食試食会では、いちよう切りの切干し大根を使用しております。
- ② 調味料を合わせ火にかけたれを作ります
- ③ しょうがは薄切りにしたものをせん切りにしておき、②に加えて煮立てて冷やしておきます。
- ④ 粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やします。

〈1人あたりの栄養価〉

エネルギー	28 kcal
たんぱく質	0.6 g
脂肪分	0.0 g
カルシウム	26 mg
ビタミンC	2 mg
食塩	0.3 g

