

料理名（ かぶ入り即席漬け ）



食品名	材料4人分
きゅうり	1/3本
かぶ	2個
かぶの葉	50g
食塩(下味用)	小さじ1/2 *かぶの重さの 1%
白いりごま	大さじ1/2

（作り方）

- ① きゅうりは小口切り、かぶはいちょう切り、かぶの葉は2cm幅に切る。
- ② かぶの葉はさっとゆで、水で冷まし水気を切る。
- ③ きゅうり、かぶ、かぶの葉を塩で和え、10分くらい置く。
- ④ ③の水気を絞り、白いりごまで和える。

☆料理についてのコメント

- ・給食では、和え物の野菜はすべて茹でています。
- ・白ごまはフライパンで乾煎りすると香りがよくなります。焦げやすいので注意してください。
- ・かぶの重さはかぶによって違うので、下味用の食塩はかぶの重さの1%量にしてください。

富士市では、おいしいかぶが栽培されています。給食でも地場産物としてかぶを使った料理を提供しています。

