

給食室からこんにちは!



給食レシピ! 作ってみてね

<ピリ辛きゅうり>

材料4人分

- きゅうり160g (厚め輪切り)
- (ふり塩・少々)
- 三温糖・2g
- しょうゆ・10g
- ごま油・2g
- 穀物酢・2g
- トウバンジャン・少々

作り方

- ④調味料を合わせ加熱する。
- ⑤きゅうりは、軽くボイルし塩をふって冷ます。
- ⑥①に②を入れて15分ほど漬ける。
*ごまを入れてもおいしいですよ!

給食室からこんにちは!



給食レシピ! 作ってみてね

<ピリ辛きゅうり>

材料4人分

- きゅうり160g (厚め輪切り)
- (ふり塩・少々)
- 三温糖・2g
- しょうゆ・10g
- ごま油・2g
- 穀物酢・2g
- トウバンジャン・少々

作り方

- ①調味料を合わせ加熱する。
- ②きゅうりは、軽くボイルし塩をふって冷ます。
- ③①に②を入れて15分ほど漬ける。
*ごまを入れてもおいしいですよ!