

# きゅうりのスタミナ和え



## ■ 説明

平成30年度学校給食料理教室より

## ■ 材料と分量

<1人分>

- ・きゅうり……………30g
- ・にんじん……………5g
- ☆にんにく……………0.2g
- ☆しょうが……………0.2g
- ☆濃口しょうゆ………2g
- ☆みりん……………1.5g
- ☆酢……………1.5g
- ・ごま油……………0.6g
- ・いりごま……………1g

## ■ 手順

### 1. 下準備

- ・きゅうりは縦半分に切り、7mm位の斜めいちょう切りにする。
- ・にんじんは千切りにする。
- ・にんにくとしょうがはすりおろす。
- ・いりごまは軽くたたきつぶしておく。

### 2. 調理

- ①小鍋に☆を入れ、さっと煮立てたあと、冷ましておく。
- ②にんじん、きゅうりをさっとゆで、氷水にさっとつけ、水気を軽くしぼる。
- ③②と①を混ぜあわせ、ごま油とごまを加え、混ぜる。