即席漬け

＜材　料＞

食品名	分量(g)	切り方等
人参	5	いちょう切り　ゆでる
キャベツ	35	ざく短冊切り　ゆでる
きゅうり	10	輪切り　ゆでる
酒	0.5	たれ
みりん	0.5	↓
食塩	0.1	↓
薄口醤油	2	↓
塩昆布	0.2	↓

＜作り方＞

① 人参、キャベツ、きゅうりを切る
② 人参→キャベツ→きゅうりの順に茹でる。 ※食感を損なわないように茹で時間に気を付ける。 きゅうりを入れたら10秒程度でザルにあげ冷水で冷ます。
③ タレを合わせて加熱し、冷蔵庫で冷ます。
④ 水気を切った野菜とタレを合わせる。
⑤

中学年（３・４年生）の一人分の量を記載しています。ご家庭で作る場合は、少し多めの人数を掛けていただくと安心です。材料や分量はお好みで調整してください。

＜栄養士からのコメント＞

給食センターでは野菜を生で提供できないため、食感を残すように気を付けながら茹でています。茹でた野菜でもシャキシャキとした歯ごたえがあり、茹でたことによって調味液がよく浸み込みます。児童のみなさんに好きな給食を聞くと、よく挙げられる料理です。

即席漬けとは、作ってすぐに食べられる漬物のことをいいます。長く調味液に漬かっていると、浸み込みすぎてしょっぱくなってしまうので、食べきれる量で作ることをお勧めします。

多摩市立学校給食センター