

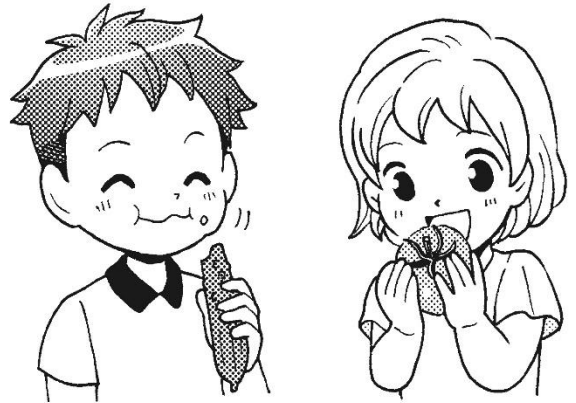


給食だより 7月号

令和5年6月30日
渋谷区立西原小学校
校長 曾我 泉
栄養士 高樋 翠

旬の野菜を食べよう！

夏が旬の野菜には、ピーマンやトマト、とうもろこし、ズッキーニのほか、きゅうり、なす、かぼちゃ、にがうり（ゴーヤ）などがあります。多くの野菜は、ハウス栽培などによって、1年中食べられますが、旬はたくさん収穫されて価格も安くおいしいので、夏野菜をたくさん食べましょう。



©少年写真新聞社2023

給食レシピ 野菜のピリ辛あえ

◇材料（6人分）

- もやし 1袋
- きゅうり 2/3本
- にんじん 小1/2本
- 玉ねぎ 小1/6個

- A
- 油 大さじ2
 - 酢 大さじ1強
 - しょうゆ 大さじ1強
 - 砂糖 大さじ1
 - 粉からし 少々
 - 一味唐辛子 少々

◇作り方

- ①きゅうりとにんじんはせん切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ②野菜はゆでて、冷やす。
- ③Aを混ぜ合わせる。
- ④②と③を合わせる。

もやしから水分が多く出るので、タレの味は水分の量を見ながら調整してください。

