

2026. 9

給食メニューを

作ってみよう！

酢の物

材料（1人分）

胡瓜……………35g
乾燥わかめ……………0.4g
竹輪……………5g
砂糖……………2g
酢……………3g
塩……………0.5g



作り方

- ① 胡瓜は半月切り、竹輪は縦半分に切り、0.3cmに切る。わかめは水で戻しておく。
- ② たれを作る。
調味料を加熱→冷ます。
- ③ 胡瓜・竹輪・わかめをスチームコンベクションオーブンで加熱し、冷ます。
- ④ ②と③を合わせる。

