



給食の

れしぴ

もう一品ほしいときにぴったり、さわやかな和え物です

干し海老と胡瓜の甘酢和え

1人分	
カルシウム	124mg
エネルギー	42kcal
たんぱく質	4.2g
脂質	0.3g

1. 干し海老の量の2倍の水でもどし、15分位煮て冷ましておきます。
2. 胡瓜は2mm位の薄切りにし塩を少々ふってしばらくおき、しんなりしたら洗って良くしぼります。
3. わかめはさっと湯通しをします。
4. 酢、砂糖、塩、干し海老の戻し汁を火にかけ沸騰させて冷まします。
5. ボールに4. を入れ干し海老ときゅうりを混ぜ合わせ、最後にわかめを入れさっと和えます。

栄養士から

酢の物は食欲のない時でも食欲を増進させてくれる和え物です。海の恵みをたっぷり含んだワカメは細胞を活性化させる効果に優れたヨウ素やカルシウム食物繊維などを多く含みます。また干しえびにもカルシウムが豊富でリンとの比率がちょうどいい為カルシウムの吸収率もアップし骨や歯を丈夫にしたり、ストレス予防の効果が期待できます。

材料（4人分）

きゅうり ……240g 干し海老……5g わかめ……12g



調味料（4人）

常食	減塩食	糖尿食
酢…………… 大さじ3	酢…………… 大さじ3	酢…………… 大さじ3
砂糖…………… 大さじ2	砂糖…………… 大さじ1と1/2	人工甘味料… 大さじ1
塩…………… 小さじ3/4	塩…………… 小さじ1/4	塩…………… 小さじ3/4
醤油…………… 小さじ1	醤油…………… 小さじ1/2	醤油…………… 小さじ1と1/2
干し海老の戻し汁… 大さじ1	干し海老の戻し汁… 大さじ2	干し海老の戻し汁… 大さじ2

調理師から

きゅうりは、ハウス栽培された物が多く出回っていますが、露地ものが出る7月から9月の時期が、おいしいです。きゅうりを選ぶ時は、新鮮で濃い緑色をしているものを選びましょう。