

きゅうしょくセンターから こんにちは ～給食レシピの紹介～

★ピリ辛和え★



野菜を食べよう！

～めざそう 1日 350g～

板こんにゃくの歯ごたえがアクセントになる副菜です。給食でも人気の献立の一つです。

給食では、みんなが食べやすいように辛くなりすぎないように調整しています。家庭では、キムチの素の量を調整して、好みの辛さにしてみましょう。



材料	4人分 (g)	目安量	切り方
きゅうり	140	1.5 本	小口切り
大根	60		いちょう切り
板こんにゃく	40		短冊切り(3×1 cm)
塩	1.5	小さじ 1/4	
キムチの素	4		
濃口しょうゆ	1.5		
ごま油	1.5		

〈作り方〉

- ① お湯を沸かしておき、きゅうり、大根、板こんにゃくをそれぞれ茹でる。
- ② 流水で冷まして、水気を絞る。
- ③ ボールに②を入れ、塩を入れて良く混ぜた後に、キムチの素、濃口しょうゆ、ごま油も入れ、混ぜ合わせる。

キムチ

キムチは、白菜などの野菜と、塩、唐辛子、魚介の塩辛、にんにくなどを使って漬ける「漬物」です。そのまま食べることも出来ますが、「豚キムチ」「キムチチゲ」などの料理の材料として使うこともあります。

キムチは、朝鮮半島で生まれた保存食です。冬の寒い時期に備えて、野菜を塩漬けにしたものがはじまりといわれています。塩漬けに香辛料として、にんにくや山椒さんしょうなどを加えるようになったのがキムチの原型になったそうです。

