

きゅうりとカリフラワーのピクルス

主食

主菜

副菜

汁物



Ⓕ 調理時間 / 35分

🥬 野菜量 / 70g

材料（1人分）

- ・ 新ショウガ漬け(市販品) 1/4PC(20g)
- ・ 新ショウガ漬けの調味液 小さじ1(10cc)
- ・ きゅうり 30g
- ・ 冷凍カリフラワー 20g

エネルギー 12kcal たんぱく質 1.0g 脂質 0.1g
炭水化物 2.4g 食塩相当量 0.6g

🍴 中食に組み合わせたバランス献立

主食 ごはん

副菜 漬物の玉子とじ
(野菜レシピ)

主菜 鯖味噌のホイル焼き
とろとろチーズかけ
(野菜レシピ)

汁物 ー

副菜 きゅうりとカリフラワーの
簡単ピクルス
(野菜レシピ)

デザート
ドリンク 杏仁豆腐

作り方

- ① きゅうりめん棒などでたたく*味をしみこみやすくするため
- ② 冷凍カリフラワーはゆでて流水で冷ます。
- ③ 新ショウガの漬物は新ショウガを食べやすい大きさにカットする
- ④ ボールに叩ききゅうりとカリフラワー、カットした新ショウガと新ショウガの調味液をいれてあえる
- ⑤ 30分ほど漬け込む

公益社団法人 集団給食協会
メニュー提供： ソシオフードサービス(株)