（様式）

市町村名	川崎市

献立名	梅きゅうり

料理の特徴（子どもに好評、〇〇が多く含まれる、地場野菜を使用等）、ひとことアドバイス、料理の組み合わせ例

「七夕」の行事食として実施しました。きゅうりは梅肉を使い、さっぱりとした味つけとなっています。

（献立例）
ごはん
牛乳
めかじきのつけ揚げ
梅きゅうり
そうめんスープ
七夕ゼリー

材料名（1人分）	分量 g	栄養価 エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
きゅうり	35	5	0.4		9	5	0.1	0.1	10	0.01	0.01	5	0.4	
梅肉	1.5				1	1							0.1	0.3
酒	0.8	1												
しょうゆ	0.5													0.1
白いりごま	0.6	4	0.1	0.3	7	2	0.1						0.1	
けずり節	0.5	2	0.4											
合計		12	0.9	0.3	17	8	0.2	0.1	10	0.01	0.01	5	0.6	0.4

作り方

1. きゅうりは一口大の乱切りにする。
2. 白いりごまとけずり節はそれぞれから炒りしておく。
3. 梅肉とカッコ内の調味料を煮立たせてタレを作ったら、きゅうりを入れ、白いりごまとけずり節を加える。

調理のポイント