

胡瓜

料理名	カラフル胡瓜		使用月	7月	
材 料 名	一人当たり分量 g	作 り 方			
きゅうり かぼちゃ にんじん キャベツ 玉ねぎ レーズン 酢 塩 こしょう マヨネーズ	20 20 3 15 10 1.5 0.8 0.2 少々 8	① 材料を切る かぼちゃは角切り、にんじんときゅうりは 小さめの角切りにする。キャベツと玉ねぎは せん切りにする。 ② 野菜をゆでる。 ③ 材料と調味料を混ぜ合わせ、仕上げる。			
		★料理についてひと言 夏野菜のカラフルな色合いが引き立ちます。 野菜をあえる前に、よく冷ましてください。			
		★組み合わせの例 <ul style="list-style-type: none"> <li>• ごはん</li> <li>• 牛乳</li> <li>• 小アジのからあげ</li> <li>• <b>カラフル胡瓜</b></li> <li>• 轟大根のおろし汁</li> </ul>			

