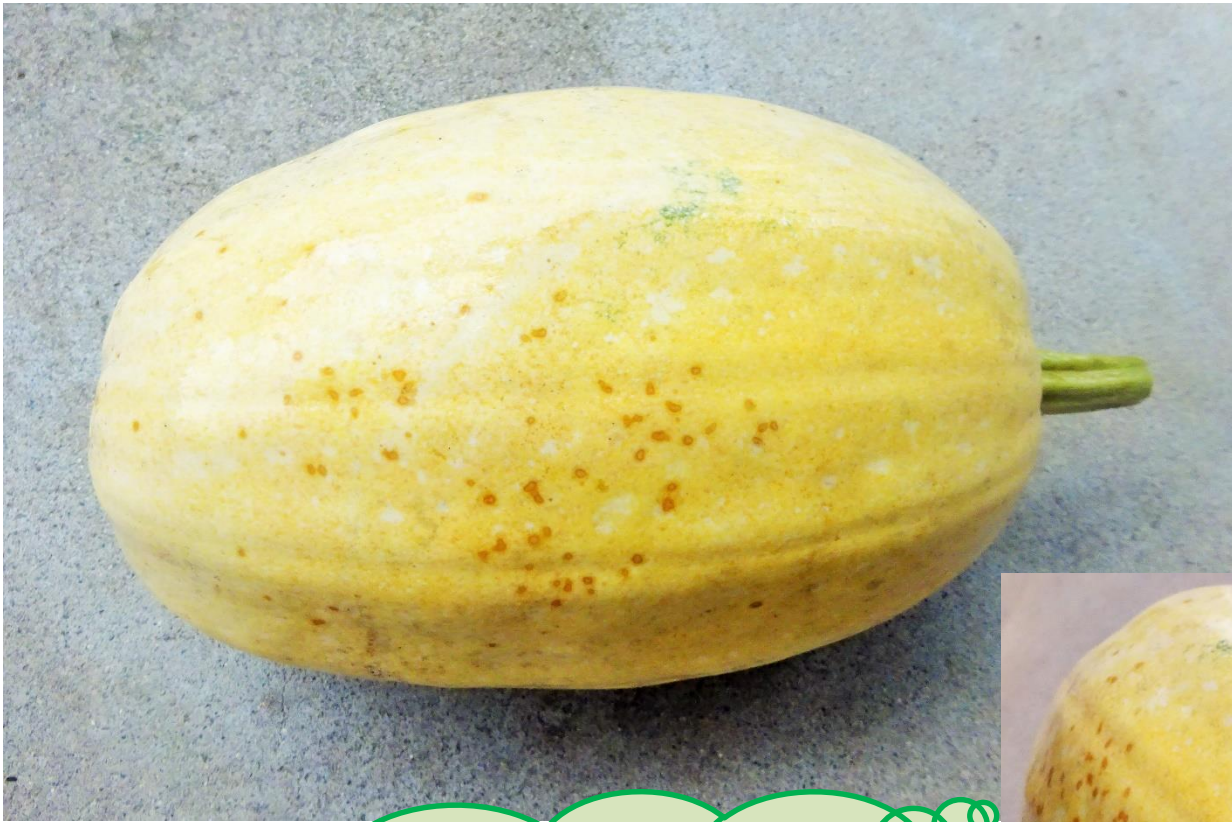


山北の学校給食レシピ 【糸うりの和え物】



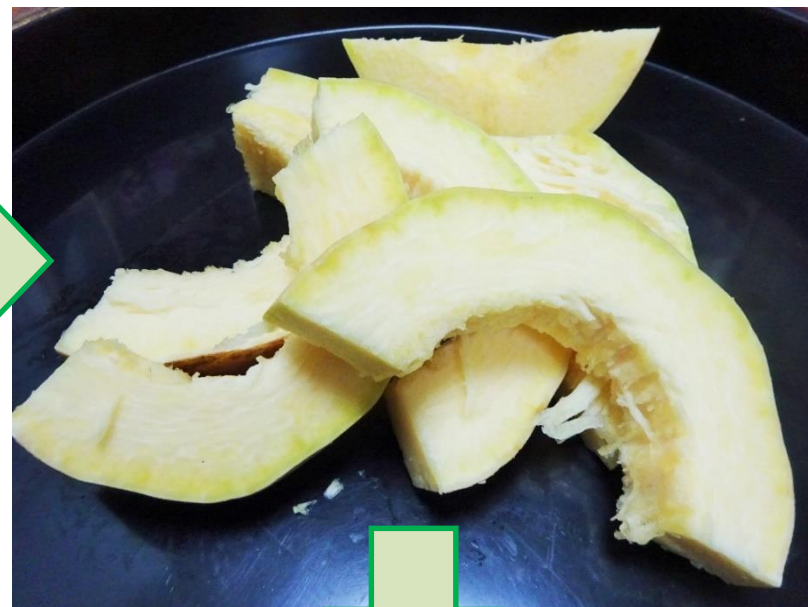
いとうり



ゆでると糸状にほぐれることから、「そうめんかぼちゃ」や「金糸(きんし)うり」などの名前でも呼ばれることもあります。

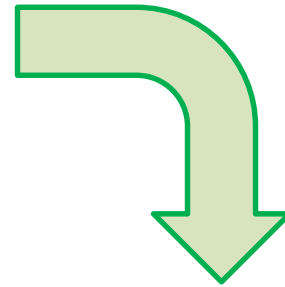


糸うりの下処理をしよう！



- ① 糸うりを輪切りにして種を取り、熱湯でゆでる。





② 箸がスッと刺さる
くらいの柔らかさにな
ったら湯を捨て、
流水にさらす。

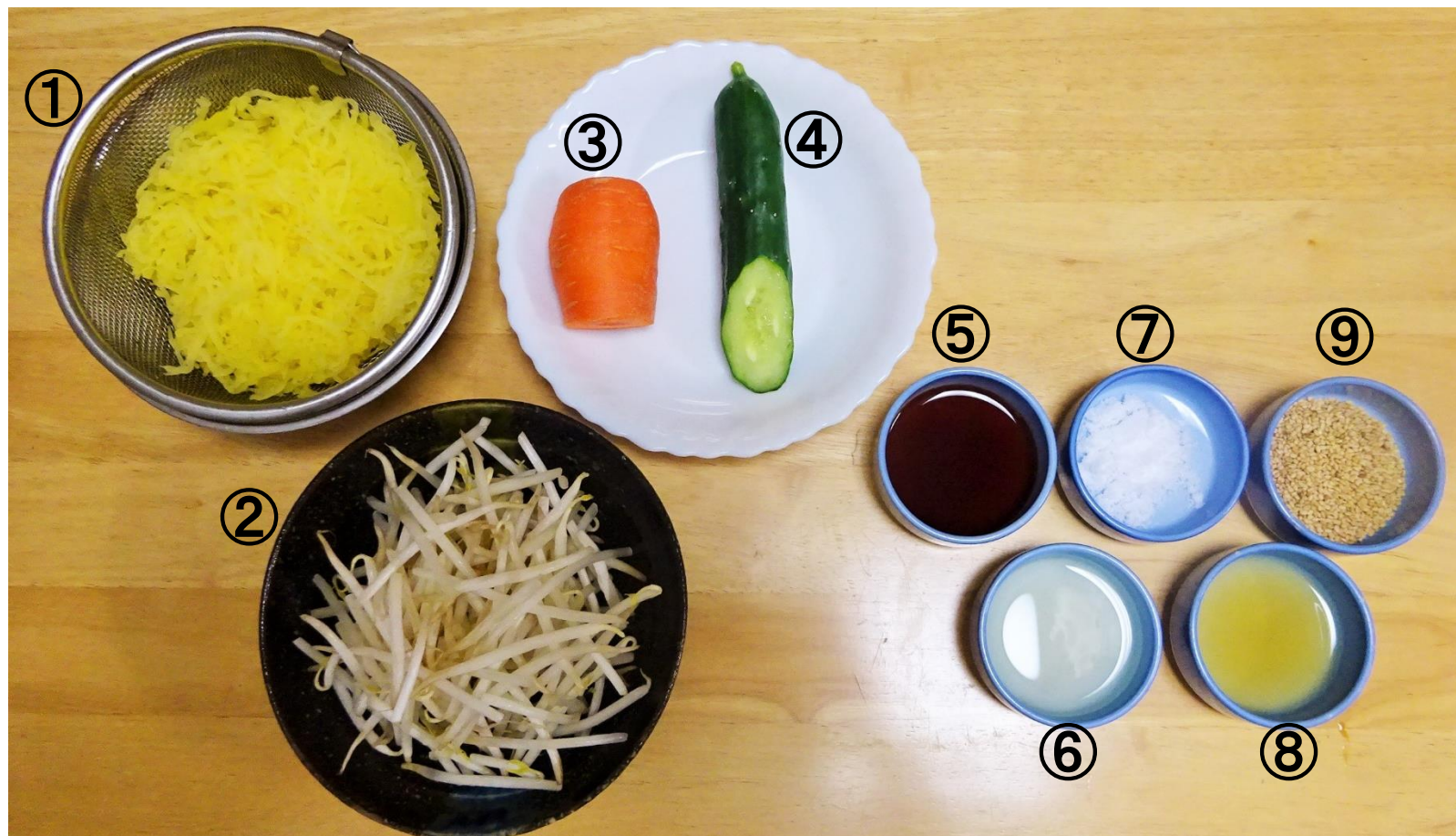




③ 水にさらしながら
糸状にほぐし、外皮
を取り除く。

④ザルに上げて水気
を切る。

材料と分量(6人分)

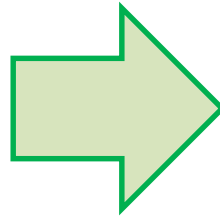
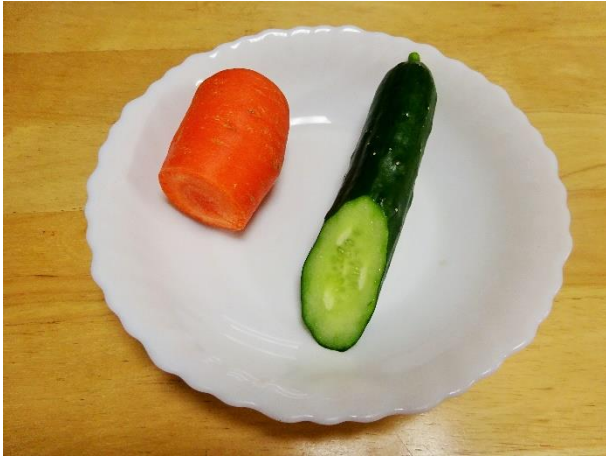


①	糸うり(下処理済)	150g
②	もやし	1/2袋
③	にんじん	中1/3本
④	きゅうり	1/2本

⑤	しょうゆ	大さじ2
⑥	穀物酢	大さじ2
⑦	砂糖	小さじ2
⑧	ごま油	小さじ2
⑨	白いいりごま	小さじ1

作り方

① にんじんときゅうりは細めの千切りにする。

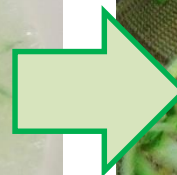


② もやし、にんじん、きゅうりをそれぞれゆでて、水で冷やす。





学校給食では、
衛生管理のため、
和え物(サラダ)に
入る野菜もゆでて
冷却しています。



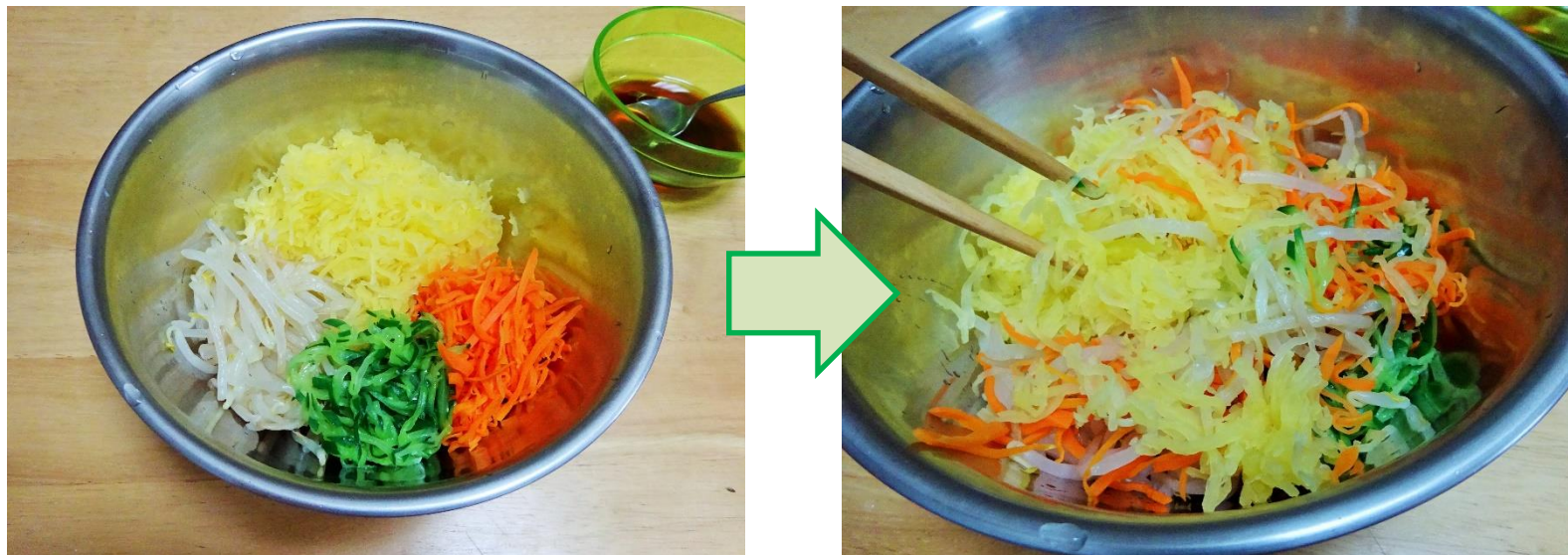
ご家庭ではサッと湯通しする程度でもOKです。
きゅうりの青臭さがなくなり、鮮やかな色になります。

作り方

③ 調味料を
混ぜ合わせる。



④ 野菜の水気をよく絞り、ボウルで混ぜる。



作り方

⑤ 調味料といりごまを加えて和える。



ハムやツナ、カニかまなどを加えても美味しいです。