

# さくら草の給食レシピ

## 手作り福神漬け

学校で作る福神漬けです。しょうがの香りがするさっぱりとした出来上がりです。



### <材 料> 4人分

- |                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| ・きゅうり・・・・・・・・100g | ・だいこん・・・・・・・・125g  |
| ・れんこん・・・・・・・・50g  | ・食塩（ふり塩）・・・・少々     |
| 【調味液】             |                    |
| ・しょうが・・・・・・・・5g   | ・しょうゆ・・・・・・・・大さじ1杯 |
| ・米酢・・・・・・・・小さじ1杯  | ・みりん・・・・・・・・小さじ1杯  |
| ・砂糖・・・・・・・・大さじ1杯  |                    |

### <作り方>

- ① きゅうりは、厚さ3mm程度の小口切り、だいこん、れんこんは厚さ3mm程のいちよう切りにする。
- ② しょうがをすりおろし、耐熱容器にそのほかの調味料と合わせ、電子レンジにかける。  
（長時間にならないよう様子を見ながら温める。かき混ぜて砂糖が溶けるくらいが目安）
- ③ ①の野菜を茹でて塩を振り、水分を絞る。
- ④ ②の調味液に水分を切った野菜を入れてよく混ぜ、漬け込む。
- ⑤ 味がなじんだら盛りつける。

\*野菜の量と調味液の量は作りやすい量に変更してください。

\*野菜はしっかり水分を切ったほうがおいしいです。

