

# さくら草の給食レシピ

## スティックピクルス

もぐもぐ献立でよく登場する料理です。  
レモンの香りがさわやかです。



### <材 料> 4人分

- だいこん・・・・・・・・100g
  - きゅうり・・・・・・・・120g
  - 振り塩・・・・・・・・少々
- A
- レモン果汁・・・・・・・・小さじ1杯（お好みで増やしてもおいしいです。）
  - オリーブ油・・・・・・・・小さじ2杯
  - 食塩・・・・・・・・小さじ1/3杯
  - 白こしょう・・・・・・・・少々

### <作り方>

- ① きゅうりは縦に1/4にし、長さを4cmに切り、スティック状にする。
- ② だいこんもきゅうりの太さに合わせて切り、スティック状にする。
- ③ 野菜を歯ごたえが残るように茹で、塩を振ります。
- ④ Aを器に入れ、よく混ぜ合わせる。
- ⑤ ③の野菜の水分をきり、④の調味液に漬ける。
- ⑥ 味がなじんだら出来上がり。

\*給食では、野菜をゆでていますが、茹でずに塩を振って水分を切ると、よりぱりぱりした食感を楽しめます。

