

材料	1人分	料理の特徴																																		
<table border="1"> <thead> <tr> <th style="background-color: #ffffcc;">材料名</th> <th style="background-color: #ffffcc;">分量(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>きゅうり</td><td>15</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>5</td></tr> <tr><td>だいこん</td><td>15</td></tr> <tr><td>セロリ</td><td>5</td></tr> <tr><td>りんご又は梨</td><td>10</td></tr> <tr><td>昆布</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>0.05</td></tr> <tr><td>しょうが</td><td>0.05</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>0.7</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>レモン汁</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>だし汁</td><td>10</td></tr> <tr><td>水</td><td>10</td></tr> <tr><td>糸唐辛子</td><td>0.01</td></tr> </tbody> </table>	材料名	分量(g)	きゅうり	15	にんじん	5	だいこん	15	セロリ	5	りんご又は梨	10	昆布	0.2	にんにく	0.05	しょうが	0.05	砂糖	0.7	塩	0.5	しょうゆ	0.3	みりん	0.3	レモン汁	0.5	だし汁	10	水	10	糸唐辛子	0.01		<p>韓国料理の水キムチをアレンジしました。調味液を工夫し、野菜と果物を漬けました。季節によって入れる野菜や果物を変えるとレパートリーが広がります。</p>
材料名	分量(g)																																			
きゅうり	15																																			
にんじん	5																																			
だいこん	15																																			
セロリ	5																																			
りんご又は梨	10																																			
昆布	0.2																																			
にんにく	0.05																																			
しょうが	0.05																																			
砂糖	0.7																																			
塩	0.5																																			
しょうゆ	0.3																																			
みりん	0.3																																			
レモン汁	0.5																																			
だし汁	10																																			
水	10																																			
糸唐辛子	0.01																																			
		<h2 style="color: #ff00ff;">スタミナ浅漬け</h2>																																		
																																				
作り方																																				
<p>野菜と果物は大体大きさを揃えて切る。</p> <p>調味料は合わせて加熱し、昆布は沸騰直前に取り出す。その後冷ましておく。</p> <p>に切った野菜を入れ、1～2時間ほど冷やす。</p>																																				
栄養価																																				
<table border="1"> <tbody> <tr><td>エネルギー</td><td>12kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>0g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>0g</td></tr> <tr><td>カルシウム</td><td>11mg</td></tr> <tr><td>マグネシウム</td><td>5mg</td></tr> <tr><td>鉄</td><td>0mg</td></tr> <tr><td>亜鉛</td><td>0mg</td></tr> <tr><td>レチノール当量</td><td>38μg</td></tr> <tr><td>ビタミンB1</td><td>0.00mg</td></tr> <tr><td>ビタミンB2</td><td>0.00mg</td></tr> <tr><td>ビタミンC</td><td>4mg</td></tr> <tr><td>食物繊維</td><td>0.7g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>1.0g</td></tr> </tbody> </table>	エネルギー	12kcal	たんぱく質	0g	脂質	0g	カルシウム	11mg	マグネシウム	5mg	鉄	0mg	亜鉛	0mg	レチノール当量	38μg	ビタミンB1	0.00mg	ビタミンB2	0.00mg	ビタミンC	4mg	食物繊維	0.7g	食塩相当量	1.0g	<p>平成22年度 学校給食調理実技講習会にて実施したメニューです。</p>									
エネルギー	12kcal																																			
たんぱく質	0g																																			
脂質	0g																																			
カルシウム	11mg																																			
マグネシウム	5mg																																			
鉄	0mg																																			
亜鉛	0mg																																			
レチノール当量	38μg																																			
ビタミンB1	0.00mg																																			
ビタミンB2	0.00mg																																			
ビタミンC	4mg																																			
食物繊維	0.7g																																			
食塩相当量	1.0g																																			
		<p style="text-align: center;">調理のポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・野菜は赤・白・緑のものを組み合わせると彩りがよいです。大きさもそろえるときれいです。 ・野菜を調味液に漬けたら、よく冷やします。 																																		