



県内で採れた旬の食材を取り入れながら毎月19日(食育の日)に実施している「ふるさと球磨さんデー」で提供している給食のレシピを紹介します♪



9月の献立

ツナとキュウリの梅マヨあえ

材料 (4人分)

- | | | |
|-------------|---|---------------------|
| ツナフレーク… 1缶 | ★ | みりん… 小さじ 1/2 |
| キュウリ… 120g | | 薄口しょうゆ… 小さじ 1/2 ~ 1 |
| キャベツ… 100g | | マヨネーズ… 大さじ 2 |
| ニンジン… 20g | | |
| 梅干し… 1 ~ 2個 | | |

作り方

- ① キュウリは輪切り(大きければ半月切り)にし、塩もみをして水分を切っておく。
- ② キャベツは5mm幅の短冊切り、ニンジンは千切りにする。
- ③ ②をゆで、水にさらし、水分をしっかり切る。
- ④ ツナは汁気を切っておく。
- ⑤ 梅干しは種を取り、包丁で細かく刻み、★の調味料と合わせておく。
- ⑥ 全ての材料をボウルにいれ、⑤の調味料とあえて出来上がり。

※梅干しの数や塩分量で薄口しょうゆの量を調節してください。



栄養士のひとくちコメント

夏野菜の定番食材といえばキュウリ。たくさんの水分を含み、不足しがちな水分を補うことができる食材です。また、カリウムも多く含んでいるため、体内の水分量も調節してくれます。

人吉・球磨でも8~10月に多く収穫されます。旬の味を楽しんでください。

