



食育の日の献立

～キムチあえ～

毎月19日は食育の日です。

学校給食で提供している料理を紹介します。ご家庭でもぜひ作ってみてください！



★ひとくちメモ★

キムチあえに使われているキムチの素には、唐辛子が入っています。

唐辛子の辛味成分「カプサイシン」には、体を温めたり、食欲増進の作用があると言われています。

材料（4人分）

きゅうり	1本
はくさい	1枚
食塩	少々
キムチの素	20g

作り方

- ① きゅうりは両端を切り落とし、3mmの輪切りにする。
白菜は洗って、1cmのザク切りにする。
- ② ①の材料を茹でる。
- ③ ざるにあけ、水けをきり冷ます。
- ④ 食塩・キムチの素で和え、味を調える。

