

ふるさと給食メニューの紹介

ツバスのねぎソースかけ／豚汁
そうめんかぼちゃサラダ／二十世紀梨



そうめんかぼちゃサラダ

【材料】(1人分)

そうめんかぼちゃ	30g
きゅうり	20g
しその葉	0.5g
うすくちしょうゆ	3g
レモン果汁	1g
みりん	0.5g



🍴🍴 作り方

- ① 3cmの輪切りにし、ポイルし、熱いうちに実をほぐして冷却する
- ② きゅうり、しその葉を千切りにし、ポイルする
- ③ そうめんかぼちゃ、きゅうり、しその葉を調味料とあえる

給食センターからひとこと

そうめんかぼちゃは、よく洗ってから輪切りにし、皮をつけたままゆでると、中の実が糸のようにほぐれてきます。

別名「金糸瓜(きんしゅうり)」ともいいます。そうめんによく似ていますが、金の糸にも見えますね。

サラダとか酢の物にすると、とてもおいしいです。シャキシャキとした食感を味わってください。