

# 7月 「おくらの梅和え」

[材料]	1人分量
・おくら	2個
・塩(ゆで用)	一つまみ
・ねり梅	2g
・三温糖	0.52g
・本みりん	0.26g
・うすくち醤油	0.26g
・塩(調味用)	0.05g



## [作り方]

- ①調味料を鍋でひと煮立ちさせ、冷蔵庫で冷ます。
- ②沸騰したお湯に塩を一つまみ入れて、さっとゆで、流水か冷蔵庫で冷ます。  
(塩を入れることできれいな緑色を保つことができます。)
- ③ ①②を合わせる。※かつおぶしと一緒に混ぜるのもおすすめです。

## 実際の給食の写真(7月11日)

・コーンごはん・冬瓜の味噌煮・おくらの梅和え・牛乳



かてい  
家庭ではオクラは、カット  
して星形の切り口やねばねば感  
を楽しんでいると思いますが、  
給食ではおくらの大きさや形、  
食感を伝えるためにあえて  
カットせず、へたつきのまま  
提供しています。へたも食べ  
られますよ。