

# きゅうりとカリフラワーのピクルス

主食

主菜

副菜

汁物



🕒 調理時間 / 35分

🥬 野菜量 / 70g

## 材料（1人分）

- ・ 新ショウガ漬け(市販品) 1/4PC(20g)
- ・ 新ショウガ漬けの調味液 小さじ1(10cc)
- ・ きゅうり 30g
- ・ 冷凍カリフラワー 20g

エネルギー 12kcal たんぱく質 1.0g 脂質 0.1g  
炭水化物 2.4g 食塩相当量 0.6g

## 🍴 中食に組み合わせたバランス献立

🍌 主食 ごはん

🥬 副菜 漬物の玉子とじ  
(野菜レシピ)

🍷 主菜 鯖味噌のホイル焼き  
とろとろチーズかけ  
(野菜レシピ)

🍲 汁物 ー

🥬 副菜 ① きゅうりとカリフラワーの  
簡単ピクルス  
(野菜レシピ)

🍵 デザート  
ドリンク 杏仁豆腐

## 作り方

- ① きゅうりめん棒などでたたく\*味をしみこみやすくするため
- ② 冷凍カリフラワーはゆでて流水で冷ます。
- ③ 新ショウガの漬物は新ショウガを食べやすい大きさにカットする
- ④ ボールに叩ききゅうりとカリフラワー、カットした新ショウガと新ショウガの調味液をいれてあえる
- ⑤ 30分ほど漬け込む

公益社団法人 集団給食協会  
メニュー提供： ソシオフードサービス(株)