


材料	1人分	料理の特徴	
材料名	分量(g)	韓国料理の水キムチをアレンジしました。調味液を工夫し、野菜と果物を漬けました。季節によって入れる野菜や果物を変えるとレパートリーが広がります。	
きゅうり	15		
にんじん	5	<h2 style="color: #FF00FF;">スタミナ浅漬け</h2> 	
だいこん	15		
セロリ	5		
りんご又は梨	10		
昆布	0.2		
にんにく	0.05		
しょうが	0.05		
砂糖	0.7		
塩	0.5		
しょうゆ	0.3		
みりん	0.3		
レモン汁	0.5		
だし汁	10		
水	10		
糸唐辛子	0.01		
作り方	<p>野菜と果物は大体大きさを揃えて切る。</p> <p>調味料は合わせて加熱し、昆布は沸騰直前に取り出す。その後冷ましておく。</p> <p>に切った野菜を入れ、1～2時間ほど冷やす。</p>		
栄養価	<p>エネルギー 12kcal</p> <p>たんぱく質 0g</p> <p>脂質 0g</p> <p>カルシウム 11mg</p> <p>マグネシウム 5mg</p> <p>鉄 0mg</p> <p>亜鉛 0mg</p> <p>レチノール当量 38μg</p> <p>ビタミンB1 0.00mg</p> <p>ビタミンB2 0.00mg</p> <p>ビタミンC 4mg</p> <p>食物繊維 0.7g</p> <p>食塩相当量 1.0g</p>		<p>平成22年度 学校給食調理実技講習会にて実施したメニューです。</p> <div style="border: 1px solid #90EE90; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;">調理のポイント</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・野菜は赤・白・緑のものを組み合わせると彩りがよいです。大きさもそろえるときれいです。 ・野菜を調味液に漬けたら、よく冷やします。