

きゅうりの小町和え

●栄養価（大人1人分）

エネルギー	66 Kcal
たんぱく質	3.5 g
脂質	3.7 g
塩分	0.7 g

<作り方>

- ① **きゅうり**は3mm幅の小口切りにして**塩**もみする。しんなりしたら水気を絞る。
(塩辛い場合は、水で洗い流す。)
- ② **にんじん**は2mm幅のいちよう切りにし、ゆでて冷ます。
- ③ **卵**は割りほぐし、**塩**を加える。熱したフライパンに**油**をひき、炒り卵にして冷ます。
- ④ **すりごま**と**調味料**を混ぜ、①～③を和える。

材 料 (大人4人分)		ぱくぱく	かみかみ後期	かみかみ前期	もぐもぐ	ペースト
きゅうり	2本	大人と同じ	半月切り	圧力で煮た後 1cm正方形5mm幅	圧力で煮た後 1cm正方形3mm幅	もぐもぐを ペーストにする
塩	少々		小さめの いちよう切り	圧力で煮た後 1cm正方形5mm幅	圧力で煮た後 5mm正方形3mm幅	
にんじん	1/2本		炒り卵	炒り卵をみじん切り	炒り卵を ざらつきのある ペーストにする	
卵	Sサイズ 2個					
塩	小さじ1/2					
油	小さじ					
すりごま	大さじ1/2				抜く	
調味料	砂糖 小さじ2 薄口しょうゆ 小さじ2	<p>小町和えは、切り胡麻やおからをまぶした料理に名づけられます。 関西では浅茅和え（あさじゃあえ）と呼ばれていることもあります。</p>				

※こどもは大人の2/3量が目安です。
※都合により、給食の食材を変更する場合があります。

