

きゅうりとわかめの酢の物

<作り方>

① **きゅうり**は、小口切り(スライス)して、塩もみをする。

塩がなじんだら、水洗いをしてからしぼる。

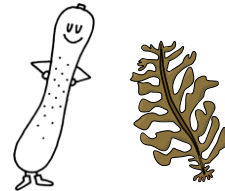
② **わかめ**は、水で戻してざく切りにする。熱湯をかけ、すぐ冷水で冷ます。

③ **酢、砂糖、塩**を合わせて、①、②を和える。

きゅうりのスライスは
スライサーを使うと便利です！

●栄養価 (大人1人分)
エネルギー 27kcal
たんぱく質 1.9g
脂質 0.2g
塩分 0.5g



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(200g)	小口切り	いちよう切り	しま模様に皮をむき 圧力鍋で8分加圧後 1cm正方5mm幅に切る	皮をむき 圧力鍋で8分加圧後 1cm正方3mm幅に切る	もぐもぐを ペーストにする
塩	少々					
乾燥わかめ	4g	ざく切り	縦横1cm以下に切る	柔らかく茹でて粗みじん	柔らかく茹でてペースト	
酢	小さじ4	写真のようにしらす干しやカニカマを入れると さらにおいしくなりますよ♪ その場合、加える塩は少なめにしましょう。 (塩分の摂りすぎに注意)				
砂糖	小さじ4					
塩	少々					

※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。